

بنت النيل



سبتمبر ١٩٥٠

البزلابن آردو

رونق دائم

بفضل

باتا كريم



Pata-Creme

باتا كريم
ناتوريال - سببشيل راشيل
روزدراشيل - لايت روزيتا
مديوم روزيتا - دارك روزيتا



انفردت مس اردن خبرة التجميل العالمية بصنع
المستحضر الجديد باتا كريم ذلك الميك اب المثالي لبشرتك
ضعى باصبعك قليلا منه على بشرتك تبدو كالحرير
في نعومته براقه ذات رونق جذاب خالية من العيوب
والتجاعيد

وسوف تجددين في الوانه الستة ما يناسبك ويناسب ملابسك

ولاى استعلام اتصلى بمس كيس أو بالوكلاء **سلاوى وشركاه** ايموبيليا ٣٣٧ تليفون ٤٧٧٩١

تباع فى المحلات الآتية

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة :	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محل شالون	محلات شيكوريل	اجراخانه نورتون	اجراخانه جانيس	اجراخانه انترناسيونال
محل هانو	محلات شالون	بيور سعيد :	بالمنصورة :	باسوان .
لار دى لاكوانير	اجراخانه نورتون	محلات سيمون ارزت	مخازن ادوية الحرية	ماجىلا فرايس
سوكرات وشركاه	محل سوكرات			فوتو ستورز
	بارليميرى ايرين			

المرأة في السياسة العامة

لم أدع قط الى انصراف المرأة عن وظيفتها الاولى كأم وزوجة ، فليس هذا غرضنا سعت اليه أبة نهضة نسائية في العالم ، واذا كنا دعونا الى اشراك المرأة في جميع ميادين العمل ، فلسنا نعتنى بذلك الا لتوظيف النصف المعطل من الشعب في أعمال الانشاء والتنمية حتى يتقدم الوطن تقدما يتفق وتاريخه ويتماشى مع مكانه من حياة العالم ، على ألا يؤثر ذلك في وظيفة المرأة الاولى ، وهي الام الصالحة . والزوجة المواتية

فلا يجزئنا أحد من دعوتنا الى اشراك المرأة في السياسة العامة للدولة ، فان هذا الهدف كغيره من الاهداف لا يتعارض مطلقا مع وظيفة المرأة الاولى ولا يحرمها من واجباتها المنزلية ، ولن يشغل جميع النساء بالسياسة وشئونها ، بيد أننا حريصون على أن تخلق في البيئة النسائية المصرية سيدات يكتبن في تاريخ الوطن صفحات ناصعات البياض كما كتبت حثشبسوت وأم المستنصر وشجرة الدر ومن اليهن صفحات رائعة في تاريخ مصر القديم وتاريخ العالم الاسلامي ، وكما كتبت مدام روزفلت ، وكما تكتب اليوم شقيقة البانديت نهرو ومدام بيرون سيرة عاطرة لكفاح المرأة في سبيل الوطن

فلسنا اذن متجنبيات حين نطالب بحق المرأة في أن تسهم في السياسة العامة للامة ، فان التاريخ القديم والحديث زاخر بالآلاف الامثلة على سلامة هذا الطلب الذي نهدف الى تحقيقه ، ونرجو ألا يروع انسان اذا ألحنا ، وليطمئن كل زوج الى بيته وزوجه ، فليست المساهمة في شئون الوطن خطرا اجتماعيا كما يصورها الجامدون من أهل التزمّت والرّجعية ، ونحن زوجات لبنا أولاد نراعهم دون أن يؤثر في رعايتهم الجهد المبذول في الصحافة والشئون العامة

ان من أحب الاشياء الى قلوبنا أن نجسد جميع المصريات يستطعن القراءة والكتابة ، كما أن جزءا كبيرا من رسالة اتحاد بنات النيل يتم قطعا اذا تحققت للمرأة رغبتها في الحصول على حقوقها السياسية فكان لها رأى في اختيار أعضاء البرلمان وجاز لها أن تكون لبنات جنسها ممثلات فيه

وانما الذي نعينه بمقالنا هذا أن نظمّن الثائرين اللوامين الجزعين ، حين نوّكد لهم أن اشتغال قسّة من السيدات المثقفات الواعيات بالسياسة العامة لا يضر أحدا ولا يسوّء الى النهضة الاجتماعية أو السياسية أو الاقتصادية ، بل ان ذلك من شأنه أن يدعم بنيان تلك النهضة جميعا ، ويفسح بين الآراء الصائبة لرأى جديد حال بينه وبين الظهور أجيال من التزمّت وضيق الفكر

فلنتقدم كل قادرة على المشاركة في السياسة العامة للوطن العزيز ، فانه في حاجة الى مجهودات مضمّنية ذكورا كانوا أو اناثا

د. هبة حبيب

ليس لي علم بمصايف هذه السنة فقد ربطتني بنت النيل في القاهرة كما يشد العبد الى سفينته وأكبر ظنى أن قرأنا قد أفادوا من مصيقيهم ، وأنهم سيعودون الى بلادهم لا يحملون هما ولا يشغل بهم السعى للاحاق أولادهم في المدارس ، فالمدارس كلها بالجمان ، وليس لناظر أن يرفض طلبا يقدم اليه ، ولكن وزارة المعارف التي يؤثر الناس عهدها الحالي على جميع العهود قد أذنت للنظار والناظرات أن يتمتعوا بشئ من غلظة الماضي وقسوته ، ففرضت سنا معينة للدخول في الروضة أو الابتدائي أو الثانوي ، ومن هنا جاء منقذ الرجاء والسعى هنا وهناك ، وجدت المتاعب القديمة مرة أخرى وإذا الطفل لا يقبل في الروضة ان أنجبه والداه قبل افتتاح المدرسة بأسبوع أو شهر ، ولا بد أن يعاقب الوالدان على قضاء الله فيهم باعتكاف ولديهما في البيت سنة . والسعيد السعيد من توافق يوم مولده مع يوم افتتاح الدراسة ، فانه لن يحتاج الى سعى أو رجاء أو بذل ماء الوجه عند الناظر والمراقب ، ولا أقول المستشار الفنى أو الوزير ، فان كليهما لو عرفا هذه المتاعب القديمة الجديدة لاشارا فوراً بالتجاوز عن هذا التزمّت الذي يراه الآباء عند النظار والناظرات

الحرام والحلال

في سفاراتنا ومفوضياتنا نجد أحياناً بغض زوجات السلك السياسى في كل حفلة واجتماع ، يتحدثن أو يضمحن أو يرتشفن الماء الفراح ، وتقرض وجودهن آداب السلك السياسى غير مراعية ثقافتهن فلسن جميعا من خريجات الجامعة بل فيهن أيضا من تحمل الشهادة

لكل فقرة عنوان ...

الدكتور الهيم عبد

الابتدائية وحدها ، وما يتبع الشهادة الابتدائية من أفق محدود ثم تنشر الصحف أن مصر قد اشتركت في مائة مؤتمر ومؤتمر ، وأن مثلها في بعض المؤتمرات قد تجاوز عددهم عشرة ممثلين وأن الدولة أبت اشراك المرأة المثقفة العاملة في تلك المؤتمرات ، وحجة القوم عدم الثقة بالمرأة في المحافل العالمية ، ولسنا نطلب من المسؤولين شيئا الا أن يبينوا لنا في الحالتين ، حالتي السفارات والمؤتمرات ، أين يكون الحلال وأين يكون الحرام ؟

كتب طه حسين

أرأيتم كيف يكون وزير المعارف خصما للمعارف أرأيتم كيف يحارب معالى الدكتور طه حسين بك وزير المعارف العلم والادب وهو

أفربى بطفلك الى الحدائق

لا تقل حاجة الطفل الى التريض عن حاجته الى الغذاء ، وبقدر ما نعى بتغذية الطفل يجب أن نعى برعايته ، واستنشاقه الهواء . . . وخروج الام أو المريضة بالطفل الى الحدائق والمتنزهات من أهم الضروريات التي يجب أن نوجه اليها الانظار . لقد خرجت في مرة الى إحدى الحدائق العامة في القاهرة ، فلم أجد بين رواد هذه الحديقة الا أمهات أجنيات ، وبصحبتهم الأطفال في العربات ، وقد انصرفت كل منهن الى أشغال الابرة ، وهذه صورة من صور التربية الصحية التي ندعو اليها ، ونحث الامهات على الاقتداء بها . . .

ان الاطباء ينصحون بريضة الطفل في حالات الضعف والهزال والسعال الديكى ، جاعلين التريض على رأس برنامج العلاج . . . ولا يقدر كثير من الامهات حاجة الطفل الى التريض ، فيتركونه قعيد البيت . . . وحجة الام في ذلك أنها لا تجد الوقت الكافى للخروج بطفلها الى المتنزهات ، لان أعمال البيت تستأثر بالجانب الاكبر من وقتها ، وهذه حجة واهية لا تقبلها لانها في الوقت الذى تشكو فيه من ضغط العمل في البيت نراها تنفق الساعات الطوال في زيارات لا تجديها شيئا . . .

نحن لا نقول للام دعى عملك واخرجى بطفلك في كل صباح الى الحدائق ، بل ننصحها أن تخصص من أوقات فراغها جانبا لتقصيه ومعها طفلها ، ان أمكنها في الصباح أو بعد الظهر ، صيفا وشتاء ، فيمتنع الطفل في الصيف بالنسيم العليل ، ويتمتع في الشتاء بالشمس ، فيكتسب جسمه من أشعتها قسطا لا يستهان به وبذلك تكفلين له أسباب الصحة والعافية

عميسى متولى

القوام عليهما في كل مكان؟
لعلها المرة الاولى التي يخاطب فيها التلميذ أستاذه بهذا الاسلوب الذى يختلف الناس في أدبه ، ولكنها هفوة من أستاذنا الاديب أن يعتقد أن المصريين سيرونه مستغلا للنفوذ حين يبيع للمسؤولين في وزارته اختيار كتبه للمطالعة والقراءة في مدارس الوزارة ، والذي فعله أستاذنا هو استغلال النفوذ بعينه فقد استغل مركزه وحرم الجيل الجديد من أدبه ، وليس من حقه وهو وزير في دولة ديمقراطية أن يرفض سلطانه على أهل العلم الذين اختاروا كتبه لولادهم كما اضطروا الى اختيارها من قبل حين كان موضوعا للاضطهاد والعسف ، ولم يختاروها ارضاء له وحبا فيه ، بل اختاروها - وان كان الاختيار اذ ذاك في حيز ضيق - خشية أن يحرم المواطنين كتب الادب الرفيع ويتركوا نهبا للموضوعات الانشائية السخيفة التي شادت العماثر وأكثر من الطين . . .

الابطال المغاوير

اهتز العالم كله بالنصر الذى أحرزه لمصر حسن عبد الرحيم ، وقد أكرم انتصاره أول من أكرم صحيفة انجليزية ، وطنه خصم عتيد لمواطنى البطل العالمى الكبير ، ولم تساهم صحافتنا الا فيما تلقت من برقيات وما أذاعته من صور ، ولم تفكر واحدة في وسيلة لتكريم المواطن العظيم حين يعود ، ولقد ضرب جلالة الملك المثل في الرعاية والتكريم لمن يحسن لامته ويفيد سمعته بين العالمين ، ترى ماذا أعدنا لقاهر المائس حين يعود ؟ لعلها كلمة تنشر في صحيفة أو قصيدة تلقى للرجل في حفل صغير ؟ أخشى ما أخشى أن نسي معاني البطولة ونجن شعب عرف من قديم عبادة الأبطال

لاتقامرى بحيانك

ستعيشين للرجل الذى
تحملين اسمه ولست من
اللاتى يحملن الاسم ويعيش
به .
اذا أردنا اصلاح الحياة
الزوجية فى مصر فيجب
ان نراعى هذا الانسجام
وهذه الدقائق ... بين
الطرفين والا فحياتك هذه
خبر آلف مرة من الحياة مع
زوج لا يفهمك ولا تفهمينه .
صديقتى لا تقامرى
بحيانك فالحياة ليست
مجرد رجل لامرأة ولكنها
صديقة ترعى صديقاً وقلب
يخفق مع قلب وتعاون على
الحياة وتقاوم وانسجام
روحية القلبي

حول مقال

أبو على

قرأت قصة بعدد بنت النيل لشهر أغسطس تسمى
(أبو على) للاستاذ لطفى الخولى وأعجبت بها كثيراً
ووددت لو حذا حذو أبو على بعض رجالنا وليسوا من
الفراشين وانما من المتعلمين فصدىقى (مأمور
ضرائب) أعنى انه حصل على الماجستير وقد أجنى
حياً يقرب من العبادة الى ان جاء اليوم الذى أراد ان
يحقق أماله وأحلامه بزواجه منى ولكنه فكر فى الامر
ملها فوجد ان مرتبه الذى لا يزيد على ١٨ جنيهها
(شهرياً) غير كاف لذلك المشروع وانا موظفة
بشركة طيران اجنبية وأحصل على مرتب قدره ٢٥
جنيهاً (شهرياً) كما انه ليس لأحدنا ايراد خاص الا
المرتب فراجع عن فكرة الخطوبة معللاً ذلك بأن
المرتب لا يكفي لايجار شقة (بستة جنيهات على الأقل
وأين باقى المصروف ولما عرضت عليه فكرة عملى
عارض أشد المعارضة لما فى ذلك من انتقاد من الاهل
والاصحاب وكيف يطبق خروجى من المنزل وعملى مع
الرجال وهو يغار على ان كنت زوجته من الهواء .
وهكذا كنت أمام الامر الواقع فرضى بالفراق وهجرنى
وأنا فى أشد الحاجة اليه لما أعرف عنه من أخلاق نبيلة
وروح طيبة وجاهدت كثيراً فى ارجاعه على ان ينزع
فكرة الزواج ولكن دون جدوى واخيراً اذعنت لرغبته
ورضيت بالفراق وكان ذلك فى يناير من هذا العام
بعد علاقة مدتها عامان وقد لاحظت ان الثورة المتأججة
فيما لم تخمد بعد وذلك من لقائى له فى المناسبات
وحاولت أن أجعل أصدقائه يؤثرون عليه ولكنهم يعودون
الى فاشلين قائلين ان خير طريق احو ان يترك كلانا
الآخر بعد ان يفتنوا الى انه ما أحب غيرى . فأريد
منك نصيحة وحلاً فاذا كان اقتناعه بعملى فهذا
مستحيل وان كان فمن الذى يقوم بهمة اقناعه ؟ ؟
س . ل . شبرا

بنت النيل : اذكرى لطبايحك هذا ان الدنيا تتطور
وان تكاليف الحياة فوق مستوى الشباب ان لم
يتكاتف ويتعاون وبصريه بالامثلة فمعظم الشخصيات
البارزة فى مصر وفى الخارج تعمل سواء كانت
الزوجة أو الزوج ، وليس فى ذلك عيب الا ضيق
الافق ، وصاحبك هذا رجل تنفق فمن العيب أن
ينظر الى الدنيا هذه النظرة السطحية الفارغة .

ويحد من طموحي . ولا
أترك اننى صادفت مثل
هؤلاء ممن يقدرون ولكنه
القدر ... القدر الذى يقف
دائماً ..

أنا راضية بما رسمه
القدر واردة الله ولكن
الناس دائماً لا يرحمون كلما
التفتت بأحد يقول والى متى
تنتظرين ؟ تزوجى رجلاً أياً
كان ممن يتقدمون اليك
أحبته لم تجيبه انسجمت
معه أم لم تنسجى معه
(مجرد رجل والسلام) !!
صعقت والله عندما أفضيت
بهذا الحديث وقلت فتاة
متفكسة لا تحتاج للمال
ولا للاسم الذى يشرفها
بل هى التى تستشرف من
يقترن اسمها باسمه تتنازل
عن كل هذه المميزات لانه
رجل والسلام .

هل ضاعت القيم المعنوية
الى هذا الحد ، قلت لها وكلى
ثقة بمستقبلها . ان السعادة
لا تستطيع الجواهر
مجتمعة ان تهلك أياها وان
الزواج قضاء وقدر . سيرى
فى عملك واشغلي نفسك بما
يعود عليك وعلى وطنك
بالنفع ولا يهلك الناس
وأقولهم وياك ان تقتربى
بمن لا تحسبن نحوه
بالشعور الذى تتمنين معه
النصيحة واحتمال الحياة
معه على أى وضع يرسمه
القدر أقسم غير جائئة ان
هذه المآسى التى تروغنا
وهذا الانهيار الخلقى الذى
يشل الفضيلة ما هو الا اعطاء
امرأة لمجرد رجل والسلام !
غير ناظرين لشعور المرأة .
ان الصديقة تستلزم فيها
ألف شرط وشرط حتى
توافق مزاجنا فمنا بال
الرجل الذى سيعيش معك
العمر كله انت التى

فى همسة من نجوى
الصديقات التى تطمن فيها
الصديقة الى صديقتها
وتفنى اليها بالامها وأمالها
وهى فى ثقة فى انها
تستودع السر قلباً أميناً
قالت لى صديقتى الطيبة .
أنت تعلمين يا صديقتى كم
سهرت الليالى وكم جاهدت
وكافحت حتى وصلت
لمرتبتى هذه واخيراً وبعد
هذا الجهد العنيف تمتعت
بهذا المركز المرموق وأصبح
المال ملك يدي وفيرا وتمتعت
بسمعة طيبة أجبرت بها من
يلقانى على الاحترام والتقدير
وسرت مرفوعة الرأس لاني
ترفت عما يخفصها
وسعدت بهذا وشغلنى
العمل عن التهافت على
الزواج وليس عندي من
الوقت ما أضيعه فى التافه
من الامور

تقدم الى كثيرون ولو
أعجبني واحد من هؤلاء
جميعاً لما ترددت لحظة هذه
هى سنة الحياة . ولكننى
وأنا الغنية بمالى وسمعتى
وثقافتى لا أنظر للرجل على
أنه (سدخانة) فحسب
ولكننى أعتقد ان الزواج
صدقة وتقاوم وانسجام
أولاً وقبل كل شيء فلست
كالحيوانات . مجرد ذكر
لأننى ولكننى انسان له
شعوره الجساس ونظرته
الخاصة فى الحكم على
الرجال . كلما التقيت برجل
ضايقتى منه تفكيره المحدود
واقفه الضيق ونظرته
السطحية للحكم على المرأة
ونظرته للحياة الزوجية
نظرة ليس فيها ما تصبو
اليه مثلى أنا التى أريد ان
أخلق جيلاً وأبنى مستقبلاً
وأريد الذى يعساوونى
ويقدرونى لا الذى لا يفهمنى

وحملت شلبية العبد
صغيرة وصارت كامراً لابيها
تقوم بكل الاعمال التي كانت
أما تقوم به . . .

تصحو مع الفجر لتذهب
الى النهر لتغسل ملابسها
على شاطئه ثم تعود حاملة
جرة الماء الى بيتها أقصد ذلك
الكوخ الذي قبع في تواضع
بجوار مقابر القرية والذي
لم يكن هناك من فارق بينها
وبينه سوى ان به أنفاسا
حية تتردد .

وكان عليها بعد العودة ان
تعد اكواب الشاي الاسود
الذي هو كل طعام الافطار
لها ولايها ثم تذهب معه الى
الحقل حيث يستغرقها عمل
ساعات طويلة . فتارة تظهر
القطن من دوده وتارة أخرى
تنزع من الارض الاعشاب
الطفيلية التي تضر بالزرع
وتارة ثالثة تسير وراء
المحراث تبذر الحب الذي
سيمنع يوما عن كل شهي
هي محرومة منه !

وكانت تعود بعد هذه
الساعات الى بيتها ووجهها
مبلى بعرق الكفاح الملوث
بتراب الارض الطيبة لتعد
طعام الغداء المكون من قطع
عيش أسود وبصلتين وملح
وربما قطعة من جبن قديم
في اوقات الفرج وتودع كل
هذا في (منديل محلاوى
كبير) وتنطلق به الى الحقل
من جديد وفي ظلال احدى
الاشجار تجلس مع أبيها
لتناول الغداء فاذا احتاج
أحدهما لجرعة ماء تساعده
على ابتلاع العيش الاسود
مال بغمه على التربة يرتشف
المساء والبلهارسياك
والانكلستوما! فاذا انتهيا من
طعامهما لم ينسبا أن يقبلا
بطن يديهما وراحتيهما عدة
مرات علامة الرضى والفتنوع
وقد تستأنف شلبية مع
أبيها بعد ذلك العمل في
الحقل من جديد أو تذهب الى
أحد بيوت القرية تساعد
أهله في صنع خبز أو فطائر



للاستاذ لطفى الخولى

بعض هذه المنتجات الريفية
ومن هنا ذاع صيتها .
ويكفى ان يعرف ان هذه
الفطائر من صنع شلبية
لنتأكد الجميع انها أشهى
فطائر فى القرية كلها . . .
وفى الاعوام الماضية حين
كانت جدتي تجدى راغبيا
عن زيارة القرية كانت
تفرينى بأن شلبية قد تفننت
فى صنع فطائر من نوع
جديد !

مسكينة جدتي اليوم ،
فانها لن تجد أبدا ما يفرينى
بزيارة القرية . . .
* * *

مرة أخرى . . . لقد ماتت
شلبية . ولكنها خلفت وراءها
قصة استطعت أن ألتقطها
من شفاه أهل القرية الذين
ودعوها أسفين الى مقبرها
الاخير . . .

والنقطة التي أستطيع
منها بداية القصة هي تلك
التي طرقت عندها شلبية
سن العاشرة من عمرها ،
فقد نامت ليلة بجوار أمها
المریضة واستيقظت فى
الصباح لتستنشق نسيم
الحياة بلا أم . . .
ويومها قال لها أبوها :
لقد أصبحنا وحيدین بشلبية
وأنا فلاح عجوز لا أستطيع
الزواج والفلاح دائما فى
حاجة الى امرأة بجانبه فانسى
بشلبية انك صبية صغيرة
وضعى نفسك فى حياتي
مكان أمك .

كانت جميلة بلا تكلف أو
رياء . . .

وكان صوتها عميقا حين
تتحدث وكان عمقه يفيض
حنانا عندما ترسله غناء فى
الفضاء . . .

وكانت من أبرع القرويات
فى صنع الفطائر والشربات
وانواع الجبن المختلفة .
وكانت بيوت القرية تستغل
هذه الناحية فيها فتستأجرها
لقاء قروش هزيلة لتصنع لها

فى مثل هذا الوقت من
كل عام كان من عادتي أن
أرحل الى الريف حيث أقضى
مع جدتي العجوز اسبوعا
فى قريتنا الصغيرة المستقرة
فى أحد أركان المثلث الاخضر
الجميل الذي يكون دلتنا
النيل . . .

ولكنى هذا العام أرسلت
لها خطابا اعتذر فيه من عدم
الحضور . ولا شك أن
جدتي العجوز - وأنا من
المعترفین - بدكانها - ستعثر
ببساطة على سر عدم حضوري
بين سطور الخطاب
وستعرف أنني لا أستطيع
أن أتصور القرية بعد ما
ذهبت منها ومن العالم كله
شلبية . . . شلبية بنت
محمدین !

نعم ! ليس فى مقدوري
مطلقا أن أنسى شلبية . . .
كانت بالرغم من البؤس
والظلام الذي ملا حياتها
أشهر شخصية فى قريتنا !

الصابون
المصنوع من
فواكه

الورد
والخيار

لحافظ على
نعمتة بشرتك
استعمل



واتسع نطاق عملها ف راحت
تتنقل بين القرى المجاورة
وراج الضعف والارهاق
يسخران بجسدها ونفسيها
ولكن هذا لم يكن أبدا محل
اهتمام الحاج عمر أو حتى
واجبها أن ترحق نفسها وإن
تكذب سبيل تضخيم جيب
سيدها بالمال ..

وحقيقة انه لم يكن لها
البقية ص ٤٥

وانتقلت الشابة المسكينة
باستسلام من بيت أبيها
الشيخ . الى بيت زوجها
الكهل .
والواقع ان الحاج عمر لم
يدفع في شلبية هذا السعر
المرتفع الا لانه يعلم انه
سيجنى من ورائها أضعافه
المضاعفة .. والمعروف عن
الحاج عمر أنه كان دائما
تاجرا ناجحا . وفى ظله
التهبت الالة عملا وكدحا

لها شعاع من نور باسم
وكان هو عليه الفلاح
الشاب الذى كثيرا ما لعب
معه تحت شجرة الجوز
العتيقة فى سنوات الطفولة
العشر الاولى ..

وكان عليه واضحا فى
اتجاهه .. انه يريد الزواج
من شلبية . وكانت هى لا
تستطيع أن تنفقه بكلمة
يفهم منها موافقتها على
عليه زواجا والا كان ذلك
جرما شنيعا ولكن
ابتساماتها المشرقة واحمرار
الخجل الذى يكسو وجهها
الشاحب كلما ذكر اسم
الفلاح الشاب أمامها ..
كان كل هذا من علامات
ترحيبها بعلوه كزوج ..
كشريك لها فى حياتها ..
وتقدم عليه لمحمد بن
يطلب يد شلبية ..
وقال محمد بن فى عنف :

لا !
وعرفت القرية ان سبب
الرفض هو ان عليه لم
يكن لديه الثمن الذى يشتري
به شلبية بنت محمد بن .
والمعروف ان الزواج فى
مصر مجرد صفقة تجارية ..
كل سلعة .. كل زوجة ..
لها ثمن .. لها سعر !!
ولم يكن الشيخ محمد بن
من الغباء بدرجة أن يبيع
الدجاجة التى تبيض له
ذهبا بسعر رخيص كالذى
عرضه عليه ..

وهكذا فشلت صفقة
زواج عليه بشلبية وخبا
شعاع النور الباسم الذى
أضاء ظلامها زمنا ..
ومضت الالة فى سيرها
ومضى محمد بن ينفق وقته
بين البيت والمقهى وكان
شيئا ما لم يحدث !
وضاع من عمر الزمن
سنتين قبل أن يتقدم الحاج
عمر الى محمد بن طالبا شلبية
وأفصح الحاج الذى لم يتجاوز
الخمسين من عمره فى أن
يشتري الدجاجة التى
تبيض ذهبا فقد كان الثمن
الذى دفعه لمحمد بن محترما ..

أو بعض الجبن لقاء رغيفين
أو فطيرة تحملها الى بيتها
سعيدة بأن تشارك أباهما فيها
عندما يعود من مقهى القرية
الذى يضيغ فيه الوقت بعد
انتهاء عمله بالحقل عند
الغروب ..

ومع الز من صارت شلبية
آلة .. مجرد آلة ليس فى
مقدورها الا أن تعمل
.. لا راحة .. لا أمل ..
لا سعادة .. لا شيء .. فقط
آلة .. مجرد آلة !

ولان شلبية بدأت حياتها
الرفيعة مبكرة وانغمست من
صغرها فى صنع الخبز
والقطاير والجبن والكحك
وغيره من صناعات البيوت
الرفيعة فقد صارت صانعة
ماهرة تتنافس البيوت على
استجارها فى المواسم
والافراح وطبقت شهرتها
القرى المجاورة وأصبح من
مميزات قربتنا الاساسية
انها أنجبت شلبية بنت
محمد بن ..

ورأى محمد بن أن ابنته
غدت كذلك الدجاجة التى
سمع عنها فى الاساطير
تبيض ذهبا .. وضحك
أعماق العجوز فرحا وكف
عن العمل فى الحقل وراج
ينفق وقته بين شرب الشاي
الاسود فى بيته (وشرب
المعسل) فى مقهى القرية .
وقال لابنته : يا شلبية لقد
صرت هراما لا أقوى على
العمل وأنت الان شابة
تتخاطفك بيوت القرية .
سأستريح يا شلبية وليس
كثيرا عليك أن تتكفل
بناطلى وراحتى فى آخر
أيامى !

وابتسمت شلبية فى
براءة وانطلقت .. انطلقت
الالة فى جنون تعمل أكثر
من ذى قبل لتوفر لابيها
الشيخ الراحة والطعام ولو
كان ذلك على حساب راحتها
وحياتها .. !
وفى خلال ظلام المتاعب
الذى كان يحتبونها لاح



حيفا تلو - فى لى
« بونيه لوميلك بار »

أطلب « أوشالتين » باردا
أومثلجا .. أوحضره فى
مكتبك . فهو المشروب
الضيق الأمثل لتروى به
عطشك ولتكسب مزيدا
من القوة والنشاط .

أوشالتين



فهو لذيذ مذاق يتكون من مجموعة مركزة
من افضى العناصر الغذائية الطبيعية مثل : لبن
البقر الطازج الدسم وحليب الشجر النقى
والفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة للجسم

باردا أومثلجا

نزيف الانف

من دراسات بنت النيل
يحدث أن يصاب ابنك
بنزيف في أنفه . وترتفع
بعض الامهات لهذا الحادث
بينما لا ياباه له البعض الآخر
ويهمله اهمالا تاما . ويجدر
بنا هنا أن نحاول فهم هذا
النزيف وأسبابه .

أسباب النزيف

يكون النزيف أحيانا علامة
ابتداء مرض الحصبة أو
الجدمة . ولكن في غالب
الاحيان لا يكون الا حادثا
بسيطا لا علاقة له بأي
اضطراب داخلي ويحدث
في هذه الحالة الأخيرة
من جراء انقطاع وعاء
دموي دقيق من أوعية الانف
الدموية . والواقع ان هذه
الوعية سطحية وينفجر
الدم منها بسهولة . وفي

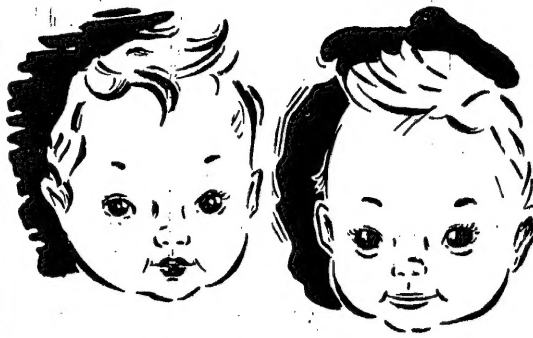
معظم الاحيان يكون سبب
هذا النزيف ضربة أصابت
الطفل أثناء لعبه . وفي
أحيان أخرى تكون الحرارة
سبب هذا النزيف كان بعض
الطفل يومه في الشمس أو
في غرفة حارة أو بالقرب من
فرن حمام .

لايقاف نزيف الانف

يكفي في غالب الاحيان
أن نجعل الطفل يحنى رأسه
وأن نضغط على فتحتي الانف
بالايمام والسبابة لمدة خمس
دقائق على الأقل . ويقوم كثير
من الناس برفع الرأس إلى
الخلف وهذا خطأ كبير لان
الدم في هذه الحالة يسيل
في الزور ولا يمكن إيقافه في
هذه الحالة في حين أن أحنيانا
الرأس إلى الامام وقلنا
فتحتي الانف فان الدم
يتجمع في الانف ويتجدد
فيسد الجرح ويوقف
النزيف

ان استمر النزيف

ان لم يتوقف النزيف
بعد هذا الاجراء السريع
عليك بقطنة طبية مغموسة



في محلول ماء الاوكسجين
وضعيها في الفتحة التي ينزف
منها الدم . انها طريقة فعالة
لايقاف النزيف
ويحدث أحيانا أن ينزف
الدم من الانف دون أن يشعر
به الوالدان . فان كان الطفل
نائما على ظهره وبدأ نزيف
الانف فان الدم ينحدر في
هذه الحالة إلى الزور ومنه
إلى الامعاء مما يسبب أحيانا
القيء وترتفع الامعندما تجد
ولدها نقيئا دما في حين ان
الانف هو مصدر هذا الدم
ان تنزف الانف لا
يتسبب في أي ضرر للجسم
على وجه العموم . على انه لو
حدث مرارا فحين المستحسن
عرض الطفل على الطبيب
ليتأكد من أن الانف خلو من
كل ما يعرضه لهذا النزيف
المتكرر .

في البلد وباء تيفود

للكثرة في المديريات

انتشرت حمى التيفود هذا
الضيف بشكل واضح قل ان
شاهدت له نظيرا . ورغم
الوعي الصحي الذي لمسناه
في أفراد الشعب في السنوات
الاخيرة فان حمى التيفود
أمكنها أن تحتل مكانا محترما
بين أوبئة الموسم . والذي
لاحظته انها لا تعرف فارق
السن . فهي تصيب أحيانا
أطفالا لا يتجاوز سنهم بضعة
شهور وتظهر فيهم على شكل
نزلة معوية أو دوسنتاريا
يصحبها ارتفاع مخيف في
الحرارة وتفشل فيها جميع
الادوية المعروفة كالسلفا
وغيرها ثم سرعان ما تختفي
الاعراض باعطاء دواء
الكالوروميسفين . وقد ثبت
تحليل الدم وجود المرض .
ومعظم الحالات التي
شاهدناها في القاهرة ظهرت
فيها الاعراض عقب العودة
من المصيف مما يدل ان
العدوى بدأت هناك وذلك

ناتج في الغالب من كثرة
الازدحام والذباب وفي
اعتقادي انه اذا عدل الفاكهي
وبائع الخضار عن التمسك
بمبدأ أن في الذباب شفاء
فان حالات التيفود تقل كثيرا
فحذار من السماح لأطفالنا
بأكل الخضار النيئة أو
الفاكهة التي تراكم عليها
الذباب . دون غسلها أو
تعقيمها جيدا . ويجب ألا
ننسى أن التطعيم ضد
التيفود له فائدته رغم
التشكيك في مفعوله .
وياحيذا لو واطينا عن تطعيم
أطفالنا في بداية الصيف من
كل عام، وبذا تعطيم فرصة
أكبر لوقايتهم من مرض
مضايق حينا وفتاك حينا .
وحذار من الافراط في أكل
الثلجيات التي لا تضمن
مصدرها وخاصة في المحلات
العامة أو التي يوزعها الباعة
السريعة .

ساحل الحمل والولادة

• أول ما ينبغي أن تفكر
فيه السيدة أن الحمل
والولادة عمليتان طبيعيتان
ولا خوف منهما اطلاقا

• وثاني ما ينبغي أن
تفكر فيه السيدة أن تختار
لها طبيبا خاصا تثق فيه
وتعتبره خط الدفاع الاول
ضد أي طارئ ، فتستشيريه
ولا تخفي عنه شيئا وتزوره
في فترات منتظمة لا تقل عن
مرة في الشهر

• لا يستحسن زيادة
وجبات الطعام من حيث
الكمية فهذا خطأ شائع لان
كثيرا من سيداتنا يعتقدن أن
الجنين يسيء إلى الحامل اذا
لم تزد طعامها ، ولكن ينبغي
أن تكثر من شراب اللبن
وتأخذ حقن الكلسيوم بشرط
الاتصال في ذلك

• يستحسن أن تداوم
الحامل على ممارسة بعض
الالعاب الرياضية وأفضلها
هو المشي ولتحتذر كل حامل
الرياضات المتعبة كاللتنس
والدرجات والسباحة فتلك
الالعاب قد تعرضها للإجهاض
ولا مانع من أن تستمر عملها
الحامل الموظفة في عملها
ووظيفتها حتى الشهر التاسع
فليس في ذلك ضرر عليها

• تفضل الملابس
الواسعة في حالة الحمل
ابتداء من الشهر الاول حتى
لا يكون هناك ضغط على
الثديين أو على البطن ، أما
من تهرلت بطنها فيمكنها
استعمال حزام البطن يساعد
على رفع الرحم ويعاون على
اعتدال الجنين

• لتحتذر كل حامل
الامساك فانه ضار جدا حيث
تتسبب عنه أحيانا اضطرابات
تصيب المجاري البولية وخير
علاج للامساك عند الحامل
هو سائل البرازين لان
المسهلات الاخرى قد تسبب
للحامل إجهاضا مباحتا

صديقات العبيد

فى نفس السنة التى اشتوى فيها الرئيس جيفرسون أرض لويزيانا ، عاشت فى جزيرة تانتكوت على جفوت رأس كود ، عائلة كوفن المكونة من المئتين كوفن وأطفالها الستة : أما الاب فكان متغيباً لا يعرف مصيره أخذ ، اذ كان يحاراً تغيبه على الاستفاز الطويلة الشبابة ، وكان يذهب الى الصين الى جنوب اميركا ليبادل التجار هناك بالحرير ، وبالخزف وبالشاي

وفى يوم من الايام سألت لوكريشيا الصغيرة - وكان عمرها تسع سنوات - عن الاب ، فطمرت الدموع فى أعين المسز كوفن وقالت : أخشى أن يكون أبوك قد مات لقد مرت الشهور الطويلة ولم نسمع عنه أى خبر . ومنذ ذلك اليوم قررت لوكريشيا الصغيرة فى ذات نفسها أن تكون سنداً وعوناً لأمها البائسة .

وبالرغم من أن لوكريشيا لم تكن أكبر اخوتها . الا انها كانت دائماً تتزعمهم . كانت نشيطة ذكية الفؤاد ، سريعة الخاطر حتى أنهم كانوا يلقبونها فى المدرسة بلقب (سبتفاير) أى القاذفة بالنار لطبيعتها الحادة وقلبيها الملتهب . ولكن كلما كبرت لوكريشيا فى السن ، كلما استطاعت أن تراقب وجدانها وتتحكم فى سلوكها العام . وكانت كلما مرت الايام ، كلما زاد جزع الام وانقطع أملها فى عودة زوجها ولكن فى يوم من الايام وعلى غير انتظار عاد الكابتن كوفن بعد غياب ثلاث سنوات ، لقد فقدت سفينته واضطر الى الترحال من بلد الى بلد طلباً للرزق والنفوت . وما أعظم

شعوره أيامه عندما كان يجلس ويقلب عليه مغامراته والاحداث التى منرت به وكيفية تحنونه على ثروة طائلة تمكنه من انتشيطان بلده فى المستقبل وعظم اضطرازه الى المغامرة والسباحة . وبعد ذلك ، انتقلت الاسرة بكامل عددها الى بوسطن . وهناك التحقت لوكريشيا وأخت لها بالمدرسة الاولى الشعبية . كانت هذه المدارس العامة مكرومة من الاغنياء لانها تسوى بينهم وبين الفقراء فى كل شئ . ولهذا السبب كانوا يكرهون الحاق اولادهم فيها ولكن الكابتن كوفن لم يكن يدين بمثل هذه الفروق لانه كان من طائفة (الكويكر) وكان يقول دائماً : (يجب أن تختلط بشان بكافة طبقات الشعب ، ويجب أن يتفهم عن الزهو وعن الاختيال الكاذب) وهكذا ذهبت لوكريشيا الى المدرسة الشعبية ، وهناك تزودت بخبرة وتجارب نفعها طوال سنى حياتها ثم انتقلت بعد ذلك الى مدرسة داخلية يديرها الكويكر . ولما كانت متقدمة دائماً فى دروسها ، عينها المشرفون فى وظيفة خالية للتدريس .

وكان من بين المدرسين الذين عرفتهم هناك ، شاب عمره ٢١ سنة ، طويل القامة أزرق العينين ، كبير الشبه بالرئيس توماس جيفرسون واسمه جيمس موط . وأعجب هذا الشاب بذكاء لوكريشيا وهام بها وسرعان ما خطبها من أهلها فى ذلك الحين ، كان

البقية ص ٤٤

ف بارليس



كما فى القاهرة

السيدات جميعا يستعملن

رائحة

فلور دامور

العطر الذى يساعد على اظهار جاذبيتك وسحرك وإغرائك

رائحة فلور دامور

تباع الآن فى كل مكان على خمس اقسام مختلفة من ضمنها الحجم الجرسى الصغير الذى وصل أيضاً

الشام روجيه وجاليد باريس



لاحظوا مراكز فلور دامور الاصلية فى ظهير النجاجة



قللى من وزنك بدون أن تضرب صحتك

إن أهدت راس "سيلف" مركبة من عناصر نباتية نقية تمتدتها على إزالة الفضلات التى لا يحتاج اليها الجسم وتخلصه من السواد الدهنية الزائدة عن حاجته وحبب فى الوقت ذاته تساعد على تحسين صحتك . وستشعرون بعد إتمام العلاج أنك أوفر صحة وأنتك تشعرون أصغر سناً وأكثر شعوراً بالهوية والراحة فى التمثيل

افراصة سيلف

تباع فى جميع الصيدليات
الشام : شركة سيلف بيت بدمت



الرشاقة بلا دواء وحريم

مرض أحببانا - مسكنه
ويأخذ في نزهة تستغرق
قراءة ساعة أو يذهب الى
السينما حيث يلهيه ما يرى
عن التفكير فيما يحس من
جوع .

وعند أوبته من نزهته أو
من السينما يحذر تماما من
أن يتجه الى دولا ب حفظ
الماكولات ان كان يشعر
بفراغ في معدته . . وانما
يكتفى بشرب كوب رابع من
الماء يذهب بعده الى الفراش
لينام .

واكواب الماء التي يتناولها
البدن على فترات متقاربة
تفصل المعدة وتزبل
الافرازات المعوية وتقضي
بذلك على الشعور بالجوع
وهي مع ذلك لا غنى عنها
لاتمام عمليات الجهاز الكلى
وعمليات ترطيب الاعضاء،

الاسبوع على حسب التعليمات
وهذا الالفاء يجب أن يسير
على نظام خاص نوضحه
فيما يأتي :

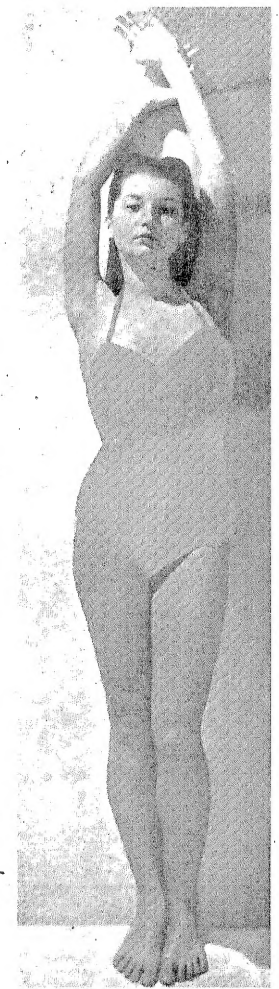
في اللحظة التي يجلس
فيها البدن عادة الى المائة
لتناول وجبته المسائية
ينبغي عليه أن يشرب ثلاث
أكواب من الماء القراح دون
أن يضيف اليه سكر أو
ليمونا أو مشروبا روحيا أو
أى شيء آخر . . . وهذه
الأكواب الثلاثة يشربها
المريض على فترات متفاوتة
من الزمن تفصل بينها
خمس دقائق . . وبعدئذ
يغادر المريض - والسمنة

يهمل أمر نفسه في معظم
ما يفرض عليها من حرمان
وهذا يؤدي به الى نتائج غير
محمودة اطلاقا .

فالطبيب يأمره بأن يحرم
نفسه من هذه أو تلك من
الماكولات على حسب تشخيصه
لاصل السمنة . فهناك
مرضى يحرم نفسه من أكل
أنواع التسمويات وآخر
يستثنى له منها الزبد وثالث
الزيت النباتي . . وكلهم
يحرم من اللحم اللسسم
والاغذية كثيرة التوابل
والحلوى المصنوعة
والكريمات والماكولات التي
يدخلها سكر وعلى أى
الاحوال فان الطبيب يخدع
نفسه لانه أدري الناس بأن
تعليماته ستتبع بعض الوقت

ثم ينصرف مريضه عن العمل
بها لاسباب متباينة وفي
نفس الوقت منطقية ومعقولة
منها صعوبة اعداد نوعين
مختلفين من الطعام لعائلة
واحدة لا سيما في ثانيا
الضيق المالى المستحكم في
سواد الشعب ومنها استحالة
مقاومة اغراء المحظور لان
كل ممنوع مرغوب فيه
والبدن يضطر الى مقاومة
اغراء الماكولات المحظورة
التي يرى أفراد أسرته
ياكلون منها وهذا الاغراء
يتجدد كل لحظة وعند كل
وجبة ويكاد يستحيل على
المريض الاسترسال في
مقاومته .

ولكن هناك طريقة جديدة
في مكافحة السمنة المفرطة
توصل اليها طبيب بعد
تجارب عديدة ووجد انها
مجدية للغاية . وهي تعتمد
أساسا على نوع من الحرمان
خفيف الوطأة سهل التنفيذ
هو الغاء وجبة المساء مرة أو
مرتين أو ثلاث مرات في



ان انقاص السمنة من
المشاكل التي قلما يصل فيها
الانسان الى حل مرض ذلك
لان البدن يجد نفسه
مضطرا الى سلسلة لا نهاية
لها من الحرمان لا تؤدي
في نظره الى نتائج ايجابية
تعادل هذا الحرمان . فقد
ادخل كثير من التعديل على
نظام حياته وقد اضطر الى
حالة من الكبت الارادى
والرقابة الشخصية تسبب
له ارهاقا كبيرا . . وهذه
كلها أمور لا يقلها الا على
مضض وتنتهى به الى أن

كيف تختار مسطك

هل تعلمين ان اختيار الامشاط مهمة ليست سهلة ؟
فاذا ذهبت الى أى محل تجارى قدم لك البائع عددا
كبيرا من الامشاط لتنتقي منه ما يناسبك . وفى أكثر
الاحيان تركزين اختيارك على لون المشط وشكله
الخارجى دون أى اعتبار آخر . وقد رأينا أن ننشر
هنا بعض النصائح التي من شأنها أن تسهل لك مهمة
هذا الاختيار .

أولا : يجب ألا تكون أسنان المشط مدببة حتى لا
تجرح جلدة رأسك
ثانيا : أنظري الى أسنان المشط خلال الضوء وتحققي
من انها سليمة ومستقيمة حتى لا تتعلق بالشعر .
ثالثا : تأكدى من خفته وليونته . فالمشط الصلب
يقطع الشعر
رابعا : اختاريه من النوع الذى يغسل بالماء الساخن
والصابون
خامسا : واذا كان شعرك كثيفا اختارى مشطا متينا
لان المشط الضعيف لا يدخل الشعر بسهولة وغالبا
ما ينكسر فيه
سادسا : واذا كان شعرك غليظا فعليك باختيار
مشط ذى أسنان متباعدة

سابعا : لا تسرحى شعرك بعنف حتى لا تؤدي
أرضية رأسك ولا تقتلعى جذور شعرك . استعملى
ناصية الاسنان الدقيقة بعد أن تكونى قد مشطت
شعرك بالناحية الغليظة .

الكلاسك...

هذه الكولونيا
الجديدة الجذابة



مرطبة ومنعشة
لكل الأوقات
والمناسبات
٣٦ ٦٨ ١٢٤

ماء كولونيا ايرازميك كلاسيك

★ منعشة! ★ جذابة! ★ جديدة!

ويجب على البدن أن يراعى بنوع خاص عدم الجلوس الى المائدة أمام ذويه ومشاهدتهم ياكلون بل يجب عليه ألا يبقى في حجرة مجاورة لحجرة طعامهم حتى لا يسمع حديثهم وأصوات آيئتهم وحتى لا يشم رائحة طعامهم يجب عليه اذا أُلزم نفسه بمغادرة منزله

وهذه التعليمات تنصب على وجبة المساء لأنها الوجبة التي تكسب الجسم سمعة فوجعة الظهر تستهلك في نشاط الامسية أما الهضم البطيء وأما الامتصاص البطيء اللذان يحدثان بينما يكون الجسم ساكنا هادئ الحركة في هجعة الليل فهذان هما السبب المباشر لتكوين المستودعات الدهنية في الجسم

وهذه التعليمات الواجب اتباعها في حرمان الجسم من وجبة المساء وهي تعنى الشخص العادى الحجم (طوله حوالى ١٧٠ سم)

الشخص البالغ وزنه أقل من ٩٥ كيلو جراما : يلغى وجبة واحدة في الاسبوع
الشخص البالغ وزنه أقل من ٩٥ الى ١٠٥ كيلو جراما : يلغى وجبتين في الاسبوع
الشخص البالغ أكثر من ١٢٠ كيلو جراما : يلغى وجبة كل يومين

وهذه الطريقة في ازالة السمعة اذا نفذت طبقا للتعليمات التي حدذناها تؤدي الى نتائج اجدى وانفع من كل النتائج التي يصل اليها المريض باتباعه لكل الطرق أو الوسائل الاخرى مجتمعة لأنها سهلة ميسورة التنفيذ ولا تضايق المريض في شيء وتترك له كل الحرية اللازمة لتنظيم حياته على النمط الذي يراه دون أن يتقيد قبل نفسه بقيود معينة تضايقه وسرعان ما يزيلها .

تعلقينها بباب الخزانة من الداخل وتأخذينها ان أردت بالقرب من النافذة أو تحت المصباح لترى وجهك بوضوح ويجب أن تعلمي ان هذه المرأة مخصصة لتفحصي بها بشرتك ولتريكي عيوبك لتتمكني من اصلاحها .

وانا نفضل لك المرأة المقعرة التي تكبر صورة الشيء الذي تعكسه فانها تساعدك على دراسة بشرتك وفحصها فحصا كاملا . فهنا نقطة سوداء تكاد تكون غير ظاهرة وهناك شعرة لا تلحظها العين المجردة وفي امكانك ان تنزعها بالمقاط قبل ان يراها أحد .

ملقاط الشعر

أداة لا بد منها للتجميل لذا وجب عليك أن تختاريها بعناية تامة . وياك أن تشتري ملقاطا ذا حافة قاطعة فانه لا يقوم بالمهمة المطلوبة منه لانه يقطع الشعرة بدلا من أن ينتزعها من جذرها فتتمتد أقوى مما كانت وتكسب البشرة خشونة غير مستحبة . هذا من ناحية

ومن ناحية أخرى يجب أن يكون الملقاط دقيقا ليتمكن مسك كل شعرة على حدة . وهذه صفة في غاية الاهمية عندما نريد نشف الحواجب فانه يحدث أن نفسد شكل حاجبتنا لاننا انتزعنا شعرة أكثر من اللازم . تأكدي من

انها بلا شك عادة ذميمة لا نوافقك عليها . فان مستحضرات التجميل وأدواته في حاجة الى أن تصان من الغبار ومن الجراثيم التي قد تعلق بها . وقد ظهر ان عددا كبيرا من الحبوب والبقع الحمراء سببها الاصابه في نظافة هذه الادوات والمستحضرات التي تتخلل البشرة . وان تركنا النظام جانباً فانه لا يمكننا ان نتساهل في مسألة النظافة لان عليها تتوقف صحة البشرة .

ان لديك بلا شك صيدلية منزلية صغيرة وقد ذكرنا لك في أحد أعدادنا الاولى ما الذي يجب أن تحويه . لم لا تلحقي بهذه الصيدلية خزانة صغيرة تخصصينها لجمالك ؟ ان صنعها أو شراءها لن يكلفك مالا كثيرا ضعي في هذه الخزانة الصغيرة مستحضرات الجمال وأدواته ولا تقضي فيها أى شيء خلاف ذلك

مرآة الجمال

وأول ما أنت في حاجة اليه مرآة . ان في بعض الدواليب مرآة خارجية ولكننا لا ننصحك باستعمالها ذلك لانها لا تجدى كثيرا في مسائل الجمال اذ انه لا يمكن نقلها من مكان الى آخر . ليكن لديك مرآة يد



النظام صديق الجمال

وبعض قطع القطن على الرف الآخر يالها من فوضى ! والواقع ان عددا كبيرا من سيداتنا لا ينظمن أدوات تجميلهن . وهن يحلن صيدليتهن الصغيرة المعلقة الى حائط من حوائط الحمام الى ساحة قتال اختلط فيها الحابل بالنابل . .

هنا معنى نجرى هذه التجربة السهلة البسيطة اننا سنزور معا بعض حجرات الحمام الموجودة في منازل بعض أقرباء المدينة . الا ترين أنه ينقص معظمها الترتيب والنظام فرشاة البودرة هنا والمشط هناك والفرشاة على الرف الزجاجي



سختار أهل الذوق والشفافة

الكولونيا المرطبة الجذابة

ذات الشذى العطرى

أتكنسون

ATKINSONS

المداية الذهبية
ماء كولونيا



BY APPOINTMENT
TO HER MAJESTY THE KING
ATKINSONS LTD

١٠٤ اتكنسون ليميتد ٢٤ شارع أولد ديريد، لندن، إنجلترا
X.AEC. 108-1-780-58

ساهى فى النهضة النسائية

تطوعى فى حركة اتحاد بنت النيل

لمكافحة الامية بين النساء

بالكحول بعد استعماله
مباشرة .

حجر الحمام

لا بد لك أيضا من اقتناء
حجرين للحمام حجر خشن
وأخر ناعم . ويستخدم
الثاني لأطراف أصابعك التي
اختشوشنت من الأعمال
المنزلية . قومي بدحك
أصابعك يوميا بهذا الحجر
دعكا خفيفا .

أما الحجر الخشن فهو
لاسفل قدمك . حكى قدميك
به ان أردت منع ظهور الكالو
أو الجلد الميت . وإياك ان
تحكى الجلد الميت بحجر
ناعم فانه يزيد سمكه .

مستحضرات التجميل

ضعي الان في الجزء
الخالي من خزانك أواني
وزجاجات مستحضرات
التجميل . ولا يتسع المقام
للتحدث عن أنواع هذه
المستحضرات وكل ما نريد
أن نقوله هو أن تختارى
المستحضر الذى يتفق وسنك
ونوع بشرتك .

ولكن لا بد لك أن تخصصي
مكانا للظن المعقم ولفوط
الماكياج . ضعى القطن في
علبة من معدن . أما فوط
الماكياج فاشترىها من
النابلون لتوفرى غسلها
وكيها . وإن فى محال بيع
أدوات التجميل أنواعا كثيرة
فاختارى ما يناسبك

أن طرفي الملقاط ينطبقان
على بعضهما تمام الانطباق
والا عرضت بشرتك للتهيج
من كثرة اعادة محاولة تنف
الشعرة نفسها . بيد أن
تنظيف الملقاط بالكحول
بعد استعماله واجب محتوم .
ضعيه بعد ذلك في فوطه
ماكياج فى انتظار استعماله
مرة أخرى .

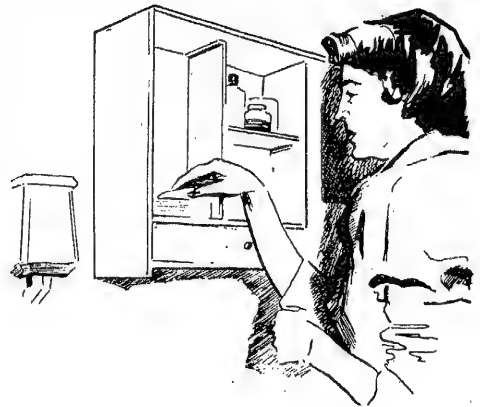
الاذافر

الاذافر فى حاجة الى
مبرد طيب ويستحسن عدم
قص الاذافر بل بردها كل
يومين أو ثلاثة أيام للمحافظة
على طولها الذى تحددينه
لها .

اختارى المبرد ناعما لتحصلي
على اذافر ذات شكل بيضاوى
وذا وجهين لتقصرى الاذافر
بالوجه الدقيق . اشترى
أيضا مبرد صغيرة من
الكارتون . لتكفى لاذافرك
نعومة لاغبار عليها .

لا ضرورة من اختيار مبرد
ذى رأس مدبب لتنظفي به
أذافرك فى الوقت نفسه .
لان تنظيف ما تحت الاذافر
باله من الفولاذ يفسدها .
استعملى لهذا الغرض
الفرشاة الخاصة بالاذافر
أو قطعة الخشب الصغيرة
المصنوعة من خشب البرتقال
والتي تباع فى مجال أدوات
التجميل .

ولاذافر القدمين لا بد لك من
ملقط صغير لتنظفيه



بلاد المغرب عن الدولة
ولتها بلاد اليمن ، وحلب
بالقاهرة تلك الايام السود
التي تعرف في التاريخ
باسم (الشدة العظمى) .
وقد يبدو عجيبا أن تحدث
مجاعة في عصر الفاطميين
الذين بلغت البلاد في أيامهم
حالة من الثراء ، أصبحت
معها مضرب الامثال في
سائر الاقطار . ودونت عن
مصائب هذا القحط والغلاء
القصص المروعة ، حتى
قيل انه كان يموت بمصر
كل يوم عشرة آلاف نفس،
وعدمت الاقوات حتى أكل
الناس القحط والكلاب ، ثم
خطف بعضهم بعضا ، وبيع
لحم الانسان عند الجزارين
وأكل الناس الجيف ،
ووقفوا في الطرقات يأكلون
من ظفروا به ، ويخطفون
الناس بالكلايب . وحصد
الطاعون الناس بمنجله
حصدا ذريعا ، واكتسح
الدور دارا بعد دار ، لا فرق
بين عظيم وحقير ، بل نالت
المصائب من الجميع على
السواء ، حتى ان الخليفة
المستنصر نفسه باع أثناء
تلك الشدة جميع ممتلكاته
وما في قصره من ذخائر
وتحف وملابس ، ولما اشتد
به الضيق باع مقادير لا
تحصى من البلور والجواهر
واليواقيت .

وتصادف في وقت حدوث
تلك الشدة التي استمرت
سبع سنوات ، وقوع
النزاع بين الجند
والسودانيين الذين كانت
تعتمد عليهم أم المستنصر
السودانية الأصل ، وعددهم
عشرة آلاف ، وبين الجند
والاثرأ الذين كان يرأسهم
ناصر الدولة بن حمدان ،
على أثر محاولة أحد الاثرأ
قتل أحد السودانيين ،
الذين كانوا في حاشية
المستنصر خارج القاهرة
فهمج عليه بعض العبيد
وقتلوه ، فاستاء الاثرأ مما

لا كثر على ابراهيم

التي سادت النصف الثاني
من عصر الخليفة المستنصر
الفاطمي .

قامت أم المستنصر بأعباء
الحكم للاشراف على أعمال
ابنها الخليفة ، لصغر سنه،
ولم يكن له أي نفوذ في
البلاد ، بل كان مسلوب
السلطة ، ينحصر النفوذ
والسلطان في يد أمه التي
كانت تقيم اذ ذاك في قصر
الؤلؤة (الذي بناه زوجها
الظاهر ، ويمتاز بحسن
موقعه ، اذ كان الجالس فيه
يتمتع بمنظر خلأب لرؤية
مياه النيل تجري خلف هذه
الحدائق واعتبر لذلك من
أحسن منتزهات العالم .

وقد ظهرت القاهرة ، في
أوائل عهد ابنها المستنصر،
بمظهر القوة وفاقت غيرها
من مدن العالم الاسلامي في
العظمة وال عمران ، وكانت
أسواقها ملاءى بالتحف
النفيسة ، وكان الامين
مستتباً والهدوء شاملاً .
يدل على ذلك ما ذكره
الرحالة الفارسي ناصر خسرو
من أن كل الفنادق والحوانيت
والحمامات كانت ملكاً
للخليفة ، واتسعت رقعة
الامبراطورية الفاطمية
اتساعاً عظيماً
غير ان مصر لم تتمتع
بالرخاء طويلاً ، فقد استقلت

لمصر النسخ في مصر

أم المستنصر

خليفة أو سلطان في مصر
في العصور الوسطى .

وأم المستنصر سيدة
سودانية ، ناصرت أبناء
جلدتها طول مدة حكم ابنها
حتى صار للسودانيين من
العامّة والجند الحظوة
لديها ، وكان ذلك من دواعي
ذلك النزاع الطويل الذي
قام بين السودانيين والاثراك
مما سبب الفتن والمجاعات

تلك للمرأة في العصر
الفاطمي شأن يذكر ،
فكثيرا ما تدخلت في شئون
الدولة ، وأثرت على مجرى
الحوادث الجارية . ومن
أبرز هؤلاء ، السيدة « أم
المستنصر » زوجة الخليفة
الظاهر الفاطمي أبي
المستنصر

ولم يرد في المراجع
العربية أو الافرنجية ذكر
الاسم الاصل لام المستنصر .
فقد أغفلت تلك المراجع ذكر
هذا الاسم ، واكتفت
بنسبتها الى ابنها المستنصر
الذي اعتلى العرش بعد
وفاة أبيه الظاهر ، وهو في
السابعة من عمره ، وحكم
مصر مدة ستين سنة ، وهي
أطول مدة حكمها وال أو



دعوى غم...

بعد ثلاثة أيام

من عمره المديد يبدأ الطفل فى رؤية النور . ويتبع انتقال شعاع المصباح أمام عينيه . انه يكتشف أسرار الكون لأول مرة .

بعد ستة أسابيع

تبدأ حاسة السمع عملها أن طفلك فى هذه السن يحب سماع الاغاني . هل سيصبح فيما بعد موسيقيا كبيرا ؟

بعد شهرين

يتعرف الطفل على وجه أمه ويدرك انها كائن متميز عنه .

بعد شهرين ونصف

يبتسم الطفل وكل فرد من أفراد الاسرة يدعى ان الطفل يبتسم له . ان فى هذه السن الصغيرة لا يبتسم الطفل الا للملائكة .

بعد خمسة شهور

يبدأ الطفل فى المناغة فيعتقد الوالدان انه بدأ يتكلم

بعد خمسة شهور ونصف

انه يستطيع الان أن يمسك شيئاً بيده الصغيرة . لقد انتصر لأول مرة على المادة .

بعد ستة شهور

لقد لفظ فى هذه المرة بوضوح كلمة (بابا) ولكنه يقولها لكل من هب ودب من الناس !!

بعد ستة شهور ونصف

ظهور أول سن انه حادث عظيم عند الاسرة على الرغم مما كابده الطفل من ألم وعانته الوالدة من سهر

بعد سبعة شهور

بدأ الطفل يتعرف على لعبه وأخذ يزحف هنا وهناك ليطلع على كل ما يحيط به من أشياء .

بعد ثمانية شهور

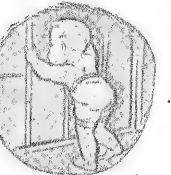
الطفل يمشى على يديه وقدميه . هل هذا برهان على ان الانسان يتحدر من الحيوان ؟

بعد تسعة شهور

ها هو ذا يستطيع الوقوف بمساعدة والديه أو باتكائه على أعمدة سريره أو على الكرسي

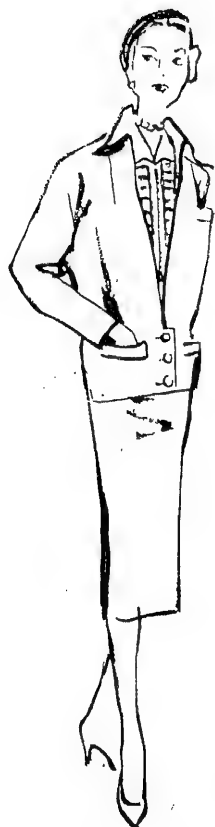
بعد عشرة شهور

لقد استطاع الطفل بعد جهد أن يخطو الخطوة الاولى ولن يمضى وقت طويل حتى نراه يمشى هنا وهناك بخطوات ثابتة نحو الحياة .



حدث، وأظهر لهم المستنصر براءته من الحادث ، ولكن الاتراك ثاروا نتيجة ذلك التحدى من جانب السودانيين؛ وخلال ثورتهم نهبوا المدن ، وأنفقوا قصور الخلفاء الجميلة ، وبددوا المجموعات الفنية التي لا تقوم والاحجار الكريمة والمجوهرات ، وأغاروا على المكاتب المنقطة النظير حتى تلاشى أغلب الكتب التي كانت فى مكتبة القصر وفى دار العلم وقد كانت الشدة العظمى وثورة الاتراك سببا فى ازدياد حالة الخليفة المستنصر وأمه سواء ، حتى ان رسول الخليفة القائم العباسى عند حضوره من بغداد الى القاهرة رأى المستنصر جالسا فى احدى حجرات القصر على حصيرة بالية لابسا قبقابا وحوله ثلاثون من الخدم ، وتأثر الرسول من هذا المنظر المحزن ، ولم يتمالك نفسه من البكاء وأخبر ناصر الدولة ابن حمدان زعيم الاتراك بما رآه ، ومنع الخليفة مائة دينار فى كل شهر .

أما أم المستنصر ، قد قبض عليها ناصر الدولة ، وأخذ منها أموالا وفيرة ، ولكنها تمكنت من الفرار هى وبناتها الى بغداد . وهكذا اختفت أم المستنصر من المسرح السياسى فى مصر بعد أن اشتركت فى حوادث عصر المستنصر اشتركا فعليا ، واعتبرت مسئولة الى حد كبير عن وقوع تلك الفتن الجامحة إذ حكمت عاطفتها بدل عقلها، ولو انها لم تتحيز لاحد العنصرين المتنازعين من الاتراك والسودانيين ، ووزنت الامور بعميار الحكمة كى تتجنب تلك الكوارث ، التي اودت فى النهاية بكيان الدولة الفاطمية لما انهارت تلك الدولة الشيعة الفتية التي نافست وبزت الدولة العباسية السنية المتداعية



ما كيت ذات
مهمير مخفض من صنع
مات باتو



ما كيت ليا فتحة
من الجانبيين من صنع
مات لافوريك



ما يورسكم من صنع
بيير بالمان

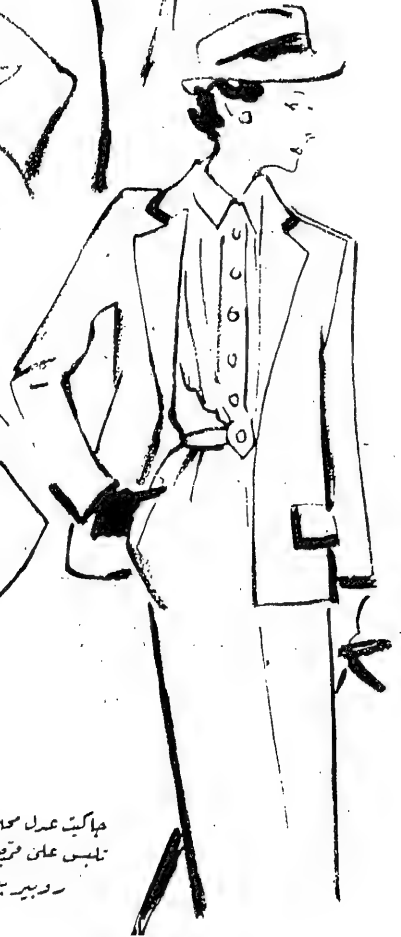
استقبل الخريف

ها قد اقبل الخريف وولى الصيف ، وها نحن اولاء
تعاونك على استقبال هذا الفصل الجميل لتجلى فيه
مثالا للاناقة والرشاقة

هياكيت من غير ياقة
لها هوب منسكوة
من صنع باكات



يايوه بياقة عذرية
منسكوة من صنع
هات جريت



هياكيت عدل محلاة بكلفه سوداء
تلبس على فريين وهونلر منسكوة
روبير بيچيه

میاکین واسعہ ذان اعراف مستدیر
تلبیس عالی جوئے افسانہ
من صنع جان فانت

مطوف یتناز بقلمیات
وہجوب واسعہ وازرار
تبدل اسطیل الفجر
من صنع جان جریف



ردہ بخت من صنع
بلیہ بالاف
تلبیس عالی
فستان و طابع

تا پورہ پیکو لہ
کیر من صنع
مرسیل روشا



من الآن فصاعدا ، ولثلاثة أشهر على الأقل ستعيشين
 في جو الخريف الممتع بين الحر والبرد ، فاستعدي
 لموضاته وأناقته ، فقد يطول الخريف وتحتاجين الى
 ثيابه في شهور الشتاء أيضا .
 ونحن نعرض عليك هنا أحدث موضة الخريف التي
 وصلت اليها من بيوتات الموضة المختلفة لنتخيري منها
 ما يروقك ، وترى في هذه الموضة البساطة أحيانا
 والتعقيد في بعض الأحيان ، ولكنها أجمل أثواب عزفتها
 موضة خريف هذا العام .

فستان من صنع بيير كلارانس من قماش
بيكيه أخضر • الأزهار والجيوب غير متقابلة
والياقة تقفل برباط ضيق



جاك جريف ابتكر هذه الجوتيلة العريضة
ذات الجيوب الواسعة

هذا الفستان المقلّم أحمر وأبيض من صنع
ميشيل لامبير. ويمتاز بشكل الياقة والأكمام



فستان من قماش أزرق محلي بأبيض، الجونيلة
عبارة عن كسرات متساوية وهو من صنع
عمر عيسى



فستان یمتاز بکسرات عدیده ومجلی بکنار
أبيض • من صنع روبیر بیجیه



لایور من ابتکار کیرستیان جی شوهده
أخیرا فی سباق اوتوی



ثلاثة فساتين مبتكرة من
صنع هنرى الا بانسى
شوهدت فى سباق أوتوى



قبعتان من صنع سيمون جونج
على اليمين : أوزيريس قبة من
قطع جوخ صغيرة ومحلاة بريشة
على اليسار : كاسى قبة من الجوخ
الاصفر محلاة بدائرة من القطيفة
السوداء

تايوور من الصوف الخفيف
يلبس على جيليه مبتكر
من التريكو أو الجيرسيه
المطبوع





فيمتان للسهورات الراقصة من الساتان الاخضر محلى
بكورنيش افقى طويل من الاورجوندى البليسيه الابيض

تايور من صنع الكس ماجى الجاكيب
من الصوف الاحمر ومحلاه بدانتيللا
بيضاء



فستان ظريف من الصوف الكحل محلى
بشرايط وأزرار بيضاء



فستان من القيل الابيض محل بدانتيل سمكة
من ابتكار اليكسى ماجى

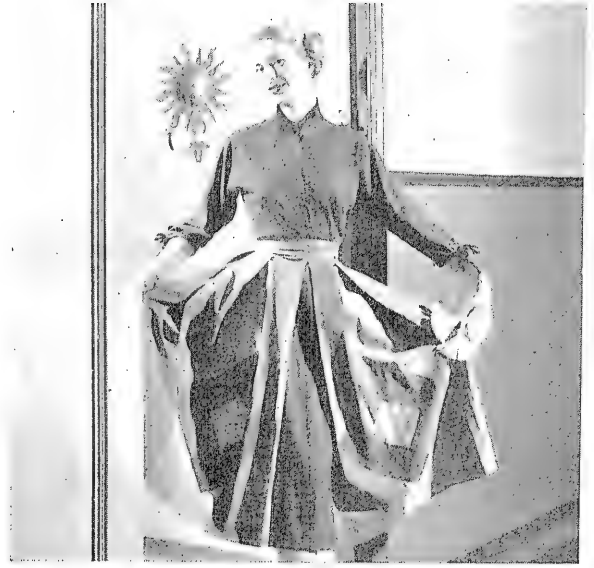


فستان من قماش الفانلا الرمادى من
صنع جان لانفان

الى اليمين: جونية واسعة متعددة الالوان
تلبس على بلوزه جيرسيه سوداء محلاة
بازرار نحاسية صغيرة

الى اسفل اليمين : بلوزه صفراء باكماس
واسعة تلبس على جوب من الصوف الرمادي
المكلف بالوان متعددة

الى اسفل : بلوزه من القطيفة الصفراء •
فى اسفل الاكماس ازرار نحاسية كبيرة وتلبس
على جونية من الفانيلا السوداء





فستان من قماش مبتكر اسود واصفر
محل بحزام اسود وياقة سوداء والى الشمال
ترين نفس الفستان وعليه جاكيت من نفس
القماش وانما على ظهره



بلوزة بسيطة مقفولة على الرقبة وعليها
جاكيت تلبس في النهار كما تبدو في الصورة
عبارة عن مربعات سوداء وحمراء مخلاة بياقة
وقلابات سوداء • أما في المساء فتلبس من
الجهة الاخرى وهي من القטיפنة السوداء

تايور من الصوف السميك
ويمتاز بياقة ذات قلابات
عريضة ويشد عند
الخصر بحزام من الجلد
اللماع



تايور من صنع بالانسيا من الصوف الاخضر
الفاتح محلى بازرار رمادية ويمتاز بشكل
الباسك المبتكر





سؤال تصعب الاجابة عليه لانه يلمس من قريب مشكلة تربية الطفل . وقد كانت هذه المسألة الى الامس القريب موضع أخذ ورد بين علماء التربية وعلماء النفس وقد رأى الاطباء أخيرا نظرا للمركز الذي أصبحت تتمتع به السينما في العالم ان يدلوا بدلوهـم ويبحثوا أيضا في هذا الموضوع الشائك الذي يتوقف عليه مستقبل حياة الطفل .

ان شدة اقبال الجمهور على الذهاب الى السينما تفتح أمامنا عدة مشاكل ليس من اليسور حلها . وأولها عندما يذهب الوالدان الى السينما (وهما يذهبان اليها مرة على الاقل في الاسبوع) أين يضعان أولادهما خاصة ان كانا من الطبقة الفقيرة ؟

ان لهذه المسألة حلين : الاول ان يصطحب الوالدان أبناءهما الى السينما . وذلك يعني ان يقضي هؤلاء المساكين ثلاث ساعات في مكان معتم وفي جو خافت في الوقت الذي يجب أن يكونوا في مخدعهم . وينام الاطفال الصغار الذين لا يهتمون بالفيلم على كتف أبيهم أو على حجر أمهم وذلك يتنافى بطبيعة الحال مع أبسط قواعد الصحة العامة أما الاطفال الكبار الذين

الخطر كل الخطر .

وقد يتبادر للبعض هذا السؤال : لماذا إذن تنتج الشركات السينمائية هذه الافلام الضارة بالاخلاق ؟ وجوابنا على هذا السؤال ان الفيلم ليس مشروعا يقصد منه خير الانسانية . انه مشروع تجارى يهدف أصحابه من ورائه الى الكسب بغض النظر عما يترتب عليه من مضار اخلاقية . لقد اهتم الاطباء أيضا بهذا الموضوع الشائك وقد اتضح لهم بعد أن قاموا باحصاء دقيق ان ستين في المائة من الاطفال يذهبون الى السينما حوالى أربع مرات في الشهر . وثلاثة في المائة من البنات واحدة في المائة من البنين لم يذهبوا اطلاقا الى السينما . وان ثمانية وعشرين في المائة من المراهقين، بين سن السادسة عشرة والعشرين أصيبوا بضعف في قوة ابصارهم نتيجة . نظرهم الى الشاشة أضف الى ذلك جو السينما غير الصحي وتعرض الاطفال

الى عدوى الامراض .

أما من الناحية النفسية فان الضرر أكثر وأعم . وقد لوحظ ان السينما تؤثر تأثيرا شديدا على الاطفال العصبيين فهم يكون تارة أخرى ويزداد خفقان قلبهم فاذا ما انتهت السينما وعادوا الى بيوتهم ليناموا تمثلوا المناظر التي شاهدها على الشاشة وانتابهم الكابوس ذلك إذن الاسلوب الذي نريد أن نعد به رجال المستقبل ؟ أتلك هي القواعد الصحية والنفسية التي نريد أن يمشي عليها أبناءنا ليخرجوا أصحاء متزنين اجتماعيين ؟ ان الجواب عندك أيتها القارئة العزيزة .

وليس نغنى من وراء ذلك أننا نحارب السينما . اننا مانطالب به أن يخصص للاطفال افلام صالحة تعرض عليهم بعد الظهر وفي قاعة حسنة التهوية . واننا نرجو باسم الصحة والتربية أن يمنع الاطفال من دخول دور السينما المخصصة للكبار



خبرني يادكتور..

ماذا تحبى بقولك مطهر بما موت ؟

إذا أردت استعمال المطهر في البيت استعجالا عامتا ، فينبغي أن يكون له قدمة كبيرة للقضاء على الجراثيم ، وأن يكون كذلك لطبقا على الأنسجة ولا يلوث الملابس أو الجلد . ويتولى يحقق هذا كله . ويتجنب عليه ، لذلك يمكن استعماله لصغار الاطفال

ديتول المطهر الفعّال



كفتة السبيخ المشوية

المقادير :

رطل لحم ضأن مفروم ناعما
صلصة صغيرة مفرومة ناعما
قليل من المقدونس المفروم ناعما
ملح وفلفل وبهار

الطريقة :

١ - افرمي اللحم فرما ناعما جدا ثم اضيفي اليه عصير البصل والمقدونس والتوابل ثم تدق جيدا في الهاون حتى تنماسك جيدا ثم تشكل على هيئة أصابع .
٢ - ضعي أصابع الكفتة في الاسياخ ويدهن سطحها الخارجى بقليل من السمن .
٣ - تشوى الكفتة قبل الاكل مباشرة فوق الفحم أو النار الهادئة المباشرة حتى تنضج مع دهنها من أن لآخر بالسمن .
٤ - ترص أصابع الكفتة فوق طبق مسطح وتجميل بالمقدونس وتقدم ساخنة

٥ - حلى الجيلاتين في الصلصة السابقة فوق نار هادئة مع التقليب المستمر حتى تتحول وتذوب تماما ثم ترفع من على النار وتترك حتى تبرد .

٦ - صبي جزءا من صلصة الطماطم بالجيلي السابقة في قاع قالب مبلل بالماء واتركيها حول الثلج تتجمد .

٧ - قطعي اللحم المطهى السابق الى حلقات زفيعة ثم رصي طبقة منه في القالب فوق الاماسية ولاحظي عند رص اللحم أن تغطي كل قطعة ثلثي القطعة السابقة ثم صبي فوقها طبقة ثانية من صلصة الطماطم بالجيلي وتترك حول الثلج حتى تتجمد ثم رصي طبقة أخرى من اللحم ثم الاماسية وهكذا حتى ينتهى مقدار اللحم وصلصة الطماطم بالجيلي واتركى القالب في ثلاجة أو حول الثلج حتى يجمد تماما .

٨ - قبل التقديم مباشرة يقلب قالب اللحم في طبق مسطح ويزخرف حوله بالخس المفروم رفيعا .

الكثف المحشو باللحم

المقادير :

كثف ضأن صغير
رطل لحم بتلو صغير مفروم
ملعقتان كبيرتان كرفس
مفروم ناعما
عصير بصلصة متوسطة
ملعقة كبيرة مقدونس مفروم ناعما
٣ ملاعق كبيرة فتات خبز
أفركى باث
بيض للعين
صلصة كبيرة مقطعة حلقات
رأس كرفس مقطعة
جزرتان كبيرتان مقطعتان
حلقات
ملح وفلفل ، جوزة الطيب
٣ ملاعق كبيرة سمن

الطريقة :

١ - دق اللحم المفروم حتى يصير ناعما جدا ثم اضيفي عليه عصير البصل والمقدونس والكرفس المفروم ناعما وفتات الخبز والملح والفلفل وجوزة الطيب واجننى الجميع بالبيض حتى تنماسك العجينة تماما .

٢ - اغسل الكثف وجففيه ثم اخليه من عظمة اللوح ويتبل بالملح والفلفل والبهار .

٣ - احشى الكثف المخلئ بخليط اللحم المفروم السابق ويخاط .

٤ - حمري الكثف المحشو في السمن المقدوح تحميرا جيدا ولكن فوق نار هادئة ثم ينزع من السمن .

٥ - تشوح الخضر المقطعة المعدة ثم تعمل منها فرشاة في قاع الحلة ويوضع فوقها الكثف المحشو السابق تحميره وصبي فوقه قليلا من الماء وغطى اللحم بورقة شقافة مدهونة بالسمن ثم تغطي الحلة

قالب اللحم بجيلي الطماطم

المقادير :

مقطع لحم بتلو صغير من
الفخذة يزن رطلين
نصف أوقية جيلاتين
كوب ورير عصير طماطم
كوب ورير ماء
ملح وفلفل
٤ حبات قرنفل
ورقة لاورو
ربع فنجان كرفس مفروم
٤ حبات فلفل اسود

الطريقة :

١ - اغسل اللحم وتبله بالملح والفلفل واربطيه جيدا بدوارة حتى يحتفظ بشكله أثناء الطهى .

٢ - حمري اللحم في السمن من جميع جهاته ثم اضيفي اليه قليلا من الماء وغطى الاناء واتركيه فوق النار الهادئة حتى ينضج مع ملاحظة إضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر وأن تكون النار هادئة طول مرحلة الطهى .

٣ - يرفع اللحم بعد نضجه ويترك حتى يبرد تماما .

٤ - اضيفي الماء الى عصير الطماطم في كزرولة واضيفي عليهما التوابل المذكورة (القرنفل ، الفلفل ، والكرفس ، ورقة لاورو) ويرفع الجميع فوق النار الهادئة لتغلي لمدة ١٠ دقائق حتى تأخذ الصلصة نكهة وطعم التوابل ويستمر في الغليان حتى ينقص السائل الى مقدار كوبين فقط أى (رطل) ثم يرفع من على النار وتصفى جيدا من شاشنة ضيقة لتحصل على سائل نقي من الطماطم والماء .

٦ - يترك فوق النار الهادئة جدا حتى يتم نضج اللحم مع اضافة القليل من الماء كلما احتاج الامر حتى يتم نضجه تماما .
٧ - ينشل الكتف من فوق الخضر وتزال الخيوط الموجودة به وضعيه فى طبق مسطح مستطيل ويقدم للمائدة صحيحا وحوله الخضر السوتيه أو قطعيه الى حلقات وحوله الخضر السوتيه .

طعامك في سبتمبر

الجمعة ٨ سبتمبر

سبينة بطاطس ، سلطه
خضار ، فاكهة

السبت ٩ سبتمبر

لحم بالدمعة ، ملوخية
أرز مفلفل ، مخلل ، قالب
الكورن فلور بالبيض

الاحد ١٠ سبتمبر

لحم روستو بالبطاطس ،
باميا وكة ، أرز مفلفل ،
سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ١١ سبتمبر

بادنجان مقلى ، بادنجان
مقلى بصلصة الخل والتوم
سلطة زبادى ، فاكهة

الثلاثاء ١٢ سبتمبر

كبدة وكلاوى مشوية ،
سلطة خضار ، فاصوليا
خضراء أو مكسورة ، أرز
مفلفل ، فاكهة

الاربعاء ١٣ سبتمبر

بوفتيك بالبيض
والبقسماط ، دقية كوسة
مكرونة ، سلطة خيار ،
الماسية

الخميس ١٤ سبتمبر

بطاطس مكورة ، محاشي
متنوعة ، سلطة خضار ،
خشاف قراصيا

الجمعة ١٥ سبتمبر

سمك مقلى ، كزبرة
السك ، شلة خضار ،
فاكهة

الجمعة أول سبتمبر

لراخ محمرة ، ملوخية ،
دمعة ، أرز مفلفل ، مخلل
فاكهة

السبت ٢ سبتمبر

كفتة اللحم بالبيض
والبقسماط ، مسقعة
بادنجان ، مكرونة
سباجتي ، سلطة لبن

الاحد ٣ سبتمبر

لحم بوفتيك ، فاصوليا
خضراء مكسورة أرز مفلفل
سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ٤ سبتمبر

فاصوليا جافة مكسورة
بدون لحم ، سلة خضار ،
أرز مفلفل ، فاكهة

الثلاثاء ٥ سبتمبر

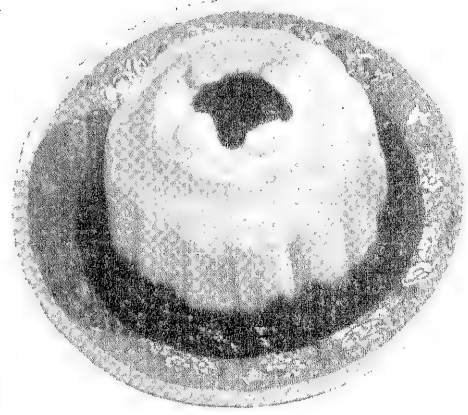
لحم بالتربية ، دقية باميا
أرز مفلفل ، سلطة خيار ،
كسردة بالكرملة

الاربعاء ٦ سبتمبر

كباب حلة بالبطاطس
الصغيرة ، مسقعة قرع ،
أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

الخميس ٧ سبتمبر

كفتة بالدمعة ، طبق محاشي
متنوعة ، سلطه زبادى ،
لوبيا خضراء أو مكسورة ،
فاكهة



قالب الكورن فلور بالبيض

المقادير :

رطل لبن
ملعقة كبيرة ونصف دقيق
كورن فلور
سكر للتحلية
بيضتان
نصف ملعقة صغيرة فانيليا

الطريقة :

- ١ - حلى دقيق الكورن فلور فى قليل من اللبن البارد وضعى باقى اللبن فوق النار ليغلى ثم يحل بالسكر
- ٢ - أضيفى الدقيق المحلل الى اللبن المغلى مع التقليب المستمر السريع وارفعى الكزرولة فوق النار لتغلى مع التقليب المستمر حتى ينضج الدقيق ويغلظ القوام ثم تنزع من على النار وتترك لتهدأ قليلا وقلبيها من آن لآخر حتى لا يتكون لها سطح
- ٣ - عند ما تهدأ المهلبية أضيفى اليها صفار البيض فقط واستمرى فى التقليب حتى يمتزج جيدا ثم ارفعها فوق النار الهادئة جدا مع الاستمرار فى التقليب لمدة ٣ دقائق لينضج البيض ثم ترفع من على النار وتترك لتهدأ
- ٤ - اضربى زلال البيض ضربا جيدا حتى يجمد ويتماسك ثم أضيفيه بخفة جدا الى المهلبية الساخنة وقلب الجميع بخفة واحذرى الضرب الشديد فى هذه المرحلة وأخيرا أضيفى الفانيليا واضبطى الطعم
- ٥ - صبى المزيج السابق فى قالب أو طبق فرن مدهون دهنا جيدا بالزبدة وضعيه فى فرن متوسط الحرارة لمدة نصف ساعة حتى يحمر الوجه
- ٦ - يقلب فى طبق مسطح وزخرفى السطح بالفستق ويقدم للأكل كما هو موضح بالرسم

جنت علي بحر الظلمات

للاستاذ محمد طلبة رزق

لن تشعر بأية غضاضة أو مضايقة أو نحوهما خلال أقامتك في هذه الحجرة الجميلة .. انك ستحيا عندنا في الجنة بضعة الايام التي ستحياها معنا .. وأخذت دهشة كبيرة ، هذه الفتاة الجميلة الساحرة .. وهذا الصوت العذب .. وهذه الطلاقة والطلاوة وحلاوة الحديث .. والبراعة في العرض والاغراء وتحلية الحياة .. أوه .. انه لن يخرج .. هذا بالضبط كل ما عناه وفكر فيه حين بدأ رحلته تلك .. لن يخرج ..

طالعه وجه جميل وصافح اذنه لحن لذيذ :
- الى أين أيها السيد ؟ لماذا تبحر ؟
قال في نشوة جديدة ملأت نفسه وحسه للحال :
- ان المدام عرضت علي حجرة جميلة أعجبتني لكن الثمن الذي تطلبه غال جدا ، فأردت الانصراف ..
قالت الفتاة الجميلة :
يا سيدي ان هذه الحجرة جميلة وايجارها مرتفع حقا .. ولكنك انسان تنشد الراحة والهدوء فهل تقف قيمة الايجار حالاً بينك وبين راحتك ؟؟ ان المثل

استطيع أن أسمي ما بنفسه في هذه الايام بالجوع وأستطيع أنا أيضا أن أسميه العطش ، وأستطيع أن أعبر عنه بأنه الفراغ والخواء .. انني أعرفه جيدا ، أعرف ثانيا نفسه ومتجهات أفكاره .. انه انسان لا يحيا بغيز الحب .. ان له قلبا مضطربا وعواطف متأججة ، وإن قلبه مع ذلك لمتقلب لا يهدأ على حال أو يستقر على أمر نفسه القلقة المضطربة أبدا .. ان قلقه واضطرابه لبيدوان في تمام الجلاء والوضوح في هذه الايام .. انه جائع .. وانه ظمآن .. وانه هيمان ، لان حياته قد خلت من الحب في هذه الايام .. خلت من المرأة بعد أن مل صاحبته الاخيرة وتركها كما مل من قبلها صواحب كثيرات ..



واستجاب لدعاء الفتاة بل المرأة الناضجة المكتملة جمالا وأنوثة وسجرا .. ودخل الحجرة ، وخلع ثيابه واستلقى في الفراش الوثير يستريح من عناء السفر .. وبعد ساعتين أمضاها وهو يستعيد هذه الدقائق التي نعم فيها بحديث هذه الفتاة الساحرة الجذابة ، سمع

ليقول : من يسكر لا يحصى الكؤوس ..
قالت ذلك والتفتت نحو المرأة العجوز المحطمة تقول لها :
- اذهب يا مدام جان فاستريح .. انك متعبة يا أماه .. لم تنامي جيدا الامس ..
- هات يا سيدي حقيبتك

انه لينظر في شروود وتبه .. وانه ليتلفت في ترمد وقلق .. وحين اشتد به هذا الجوع وذلك الظما وحين ألح عليه هذا القلق وذلك الاضطراب والتمرد ، رحل عن القاهرة .. كان يبغي مدينة هادئة لطيفة يحبها من قديم ، ويهرب اليها كلما أحس بالحياة تضايقه أو تضيق بهوتعبس في وجهه .. وهناك .. في المدينة الصغيرة الهادئة نزل ، قريبا من الشاطئ ، في منزل صغير أتيق .. ولقيته صاحبة المنزل مدام جان سيدة عجوز مهذمة استاء لمرآها .. انها حطام بيعت في النفس اليأس والقوط .. أعند هذه الفتاة المحطمة سيجد شفاء النفس العلية وري الفؤاد الظامي ؟؟ لا لا .. ليخرجن وليبحثن عن منزل آخر .. وحين تاهب بجسمه نحو الباب لينصرف



صحية وصال

تقدم لكل سيدة تذهب بهذا الاعلان الى البقال الذي تامله -تقدم مجانا كتاب « رويال للطهي وشم الحلوى » ويمكن الحصول عليه ايضا من الوكلاء مباشرة : م . ل . فرانكو وشركاه - س نبثو وشركاه (خلفاء) ٢٦ شارع نصر النيل بالقاهرة

~~~~~

## وقاية دائمة

ان مرة واحدة تستعمل فيها سائل اودوروسنا تكفي لحمايتك من المرازات تحت الايط مدة تدوم من ٣ الى ٥ ايام. اودوروسنا يوقد العرق والرحته اودوروسنا لا يلهب الجلد اودوروسنا لا يبتقع اودوروسنا نوعان : رينجولان للوقاية الدائمة ، وانستانت للشرة الحساسة .



معها واحدة من صاحباته ،  
'والغريب في ذلك هو اهتمام  
الموسيقى وأصحاب الملهى  
بأمره والنزول على إرادته  
وارغام الزواد جميعا على  
الاستماع اليه وهو يرفع  
صوته المرديد أمام مكبرات  
الصوت بغناء بغيض ، ثم  
البقية ص ٤٦

وترف عريض يغطي هذه  
الرعونة وتلك الخيلة وهذا  
الهوج وذلك الغرور .. كان  
يراقص كل فتاة ويغدق على  
كل امرأة وكان يأمر الموسيقى  
بإيقاف العزف وبأمر بإيقاف  
برامج الملهى الموضوعه  
ليأمرهم بعزف موسيقى  
يحددها هو ويرقص وترقص

ليال سويلا لا يعرف من دنيا  
الناس، دنيا الهومو والافكار،  
شيئا ، أى شيء .. انه بعيد  
عن كل ما يذكره بهذه الدنيا  
وبالحياة فيها .. انه فى  
الجنة .. الجنة التى صنعتها  
له نانسى وجعلته يحيا بين  
خمالها ويعبم بلطائفها  
وطرافها ، فعاش فيها  
سعيدا مسرورا محبوبا ممتعا  
أجمل متاع وأكمل ..

طرقا خفيفا على الباب ،  
وأذن للطارق .. وكانت هى  
الطارقة فدخلت تسميها  
ابتسامة عذبة ويصدر عنها  
ترتيل جميل :

- سيدى، لعلك فى حاجة  
الى شيء يزيل عنك آثار  
متاعب السفر ، ليس كذلك  
ها قد أحضرت لك الشئ  
فيها وسأتناوله معك فى  
الشفرة ..

وملاه سرور لذيق عقد  
لسانه وأعاقه عن ازجاء  
الشكر لهذا الملك الرحيم  
الجميل الذى قبضته له  
السماء .. ما أجمل السماء  
.. ما أروع السماء ، منها  
تهبط فيوض الرحمة وسيول  
الجمال، ومنها تندفق غوامر  
النور ولطائف الانسام ..  
ألا ما أبدع وأروع ! ..

وأحاطته نانسى بعطف  
غريب وعناية فائقة .. فى  
المساء سألته ان كان له رغبة  
فى العشاء المبكر فأجاب  
بالرضا فلم تحمله مشقة  
الانتقال الى المائدة ونقلت  
الطعام بنفسها الى الشرفة ،  
شفرة حجرتة وجلست معه  
تشاركه أو تقاسمه أو تناديه  
أو تؤنسه .. جلست قبلته  
وكان القمر ثالثهما ، وأمواج  
البحر تتدافع نحو الشرفة  
كأنما يشوقها هذا العشاء  
الشهى فتود لو تعلو الى  
الشفرة لتلتهم ..

وحين انتهت هذا العشاء  
الشهى الجميل استمعا الى  
موسيقى مرقصة ، وما لبثت  
هذه الموسيقى أن خرجت بهما  
من حدود الاستماع الهادى  
الى دنيا الحركة .. دنيا  
الرقص الهادى على نغمات  
مشجية تبعث فيه نشاطا  
ومرحا وقوة وإشراقا ..

بالضبط هذا المرح وذلك  
السرور وهذه النشوة وتلك  
اللذات .. انها كل ما كان  
يبنى .. كل ما كانت نفسه  
ترجوه وتنشده حين اندفع  
لهذه الرحلة السعيدة الموقفة  
ودامت تلك الحياة المشرقة  
المرحة الهائلة اللطيفة سبغ

وفى الليلة الثامنة من  
ليالى هذه الجنة ، خرج  
وحده الى ملهى هادى كان  
ركنا من أركان جنته ، على  
أن تتبعه نانسى بعد أن تنتهى  
من تنظيم عرش غرامه وبعد أن  
تنزين له وتلبس الثوب  
الجديد الذى أحضره لها  
صباح اليوم .. وهناك اتخذ  
مكانه الى المائدة المعتادة التى  
اعتاد الجلوس اليها فى  
أمسياته الماضيات والتى  
اعتاد الخدم أن يعدوها له  
ولنانسى .. وجلس فاطال  
الجلوس وانتظر وطال به  
الانتظار، ان نانسى لم تحضر  
بعد .. انها تنزين له لتزيد  
من بهجته وامتناعه ..

وجلوس يتسلى بالنظر فى  
نواحي الملهى وبالنظر الى  
رواد الملهى ، وانصرفت  
أنظاره الى ناحية ثابتة وإلى  
رواد يعمرن هذه الناحية  
هذه مسلة جديدة ، فى  
الجماعة فتى ناهد ، وفى  
الجنس ، عريض المنكبين ،  
متورد الوجه قد تهدل شاربه  
الكث على فمه فغطاه وبدت  
من شعره المصفف لمعة  
واضحة ، أما ثيابه فعرضة  
فضفاضة تمر عن يسر  
وبذخ وسرف .. ولم يكن  
هذا كل ما فى الفتى الناهد  
ولم يكن هذا ما يجعل الفتى  
مسلة ، بل ان سلوك الفتى  
وحركاته ولفظاته كل ذلك  
كان المسلة أو الملهة ،  
فحركاته وتنقلاته كثيرة  
غريبة وهواه رغاء ، وكلماته  
ولفظاته مع صاحباته كثيرة  
غريبة تفيض غرورا ، وتقطر  
خيلاء ، وتعب عن غنى باذخ،



آخر مايكسل  
ميكس

... هو دهن أظافر ب "كوتكس"

انه طلاء ساحر ، سهل الاستعمال  
يصفى الجال على انا ملاب  
ويقاوم التشقق والنقش  
ويظل كاملا مدة طويلة كما يحتفظ  
بصفائه وبريق الوان



كوتكس

أكثر طلاء الأظافر شهرة في العالم

# طِفْلِكَ فِي هَاجِرِ الْبَيْتِ

(أين يذهب هذا الرجل ؟)  
يجب علينا ألا نجيبه ( وانت مالك ! ) لان الطفل لم يسأل هذا السؤال الا لسبب في ذهنه قد يصعب علينا تعليقه نحن الكبار .

لنفكر جيدا قبل أن نجيب على هذا السؤال ولننقل له ان هذا الرجل ذاهب الى منزله أو أنه ذاهب ليلحق بالقطار، فان سأل : ( ولماذا هو ذاهب ؟ ) أجبت أنه لانه حان وقت طعامه أو لانه على موعد مع صديق ، فالجواب يجب أن يكون منطقيا وسهلا ليفهمه الطفل .

ان أسئلة الطفل المرحجة هي التي تتعلق بالمسائل الجنسية . وهنا نحذر الوالدين من تعنيف أطفالهما على هذه الاسئلة . ولتكن اجابتهما معقولة بعيدة عن الاسلوب العلمي أو الاسلوب الذي نتبعه عادة في مثل هذه الحالات .

## المفرد العظيم :

ويجب ألا تنسى أخيرا أن من له أولادا يعيش في منزل من زجاج . ان طفلك ينظر اليك بل يتجنس عليك . انه على استعداد لان يعيد كل ما قلته أمامه . ويقول أحد المهتمين بشئون التربية انه يستطيع أن يحكم على المنزل من مشاهدته لسلوك الطفل أثناء لعبه . ان في مقدوره أن يعرف الطريقة التي يتعامل بها والداه هل هما على وفاق أم لا .

ان الطفل الذي يرى والديه يشتغلان لا بد أن ينتشأ محبا للعمل . فهو يمثل دور الذي يقرأ أو يكتب أو الذي يقوم بأعمال المنزل . أما البنت فهي تحاكي والدتها في خياطة الملابس . ان حب العمل يبدأ عند الطفل قبل دخوله المدرسة ويرسخ فيه طول الحياة .

ان الطفل يسير على مبادئ والديه صحيحة كانت أم

وليس معنى ذلك انه يجب أن نعرض الطفل للخطر لننتج له فرضة اختبار الحياة ولكننا نريد أن نطيه هذه الفرصة بأقل خطر أو ألم ممكن . لان السدرس أو الحقيقة التي يتعلمها بخبرته لن ينساها اطلاقا .

واليك هذا المثل : يسأل طفل أباه ( ما الذي ستصنعه يا والدي بهذا الشاكوش ؟ ) فبدلا من أن يجيبه والده : ( اني سأصلح به الكرسي ) يجب أن يقول له : ( تعال معي لترى بنفسك ) ويشجعه على مشاهدته وهو يعمل لاصلاح الكرسي . دعي طفلك يساعذك في عملك . اطلبي اليه أن يقدم لك المسامير وأن يذهب ليحضر اليك قطعة الخشب .

دعيه ايضا يلعب مع الحيوانات . اعطيه حوض زرع ليبدُر فيه بعض البذور فيراها بنفسه كيف تنبت . ان كل شيء يراه بعينه أو يسمعه بأذنيه أو يعمل به بنفسه سوف يساعده على نموه العقلي .

## الصبر :

لكن الطفل لا يستطيع أن يختبر كل شيء بنفسه . ففي أكثر الحالات لا يجد وسيلة للاستعلام أحسن من سؤال الكبار . ومن منسا لا يعرف كثرة عدد الاسئلة التي يوجهها الطفل لينا في بحر اليوم الواحد . وقد تبدو هذه الاسئلة لاول وهلة لا معنى لها ونحن نجيب عليها عادة اجابات مقتضية أسخف منها . مع أن الطفل لم يسأل لمجرد السؤال بل فعل ذلك ليتعلم . لذا وجب علينا أن نجيب على جميع الاسئلة التي يوجهها طفلنا لينا وأن نجيب عليها اجابة صحيحة واضحة . فعندما يسألنا

بيدا في التعلم منذ اليوم الاول من حياته . . . ويتعلم الطفل بطرق مختلفة : بالتجربة وبالاسئلة التي يوجهها وبالملاحظة . أحسن دوس : والتجربة خير مدرس . فانك ان قلت لطفلك ( لا تقترب من النار ) عشرين مرة فانه يقترب منها احدى عشرين مرة . وان الطفل نفسه لو حرق اصبعه مرة واحدة فلن يقترب من النار بعد ذلك الا باحتراس .

يعتقد الوالدان خطأ أن عقلية الطفل تبدأ في التكوين من اليوم الذي يلحق فيه بالمدرسة . أما قبل ذلك فهو حيوان صغير لا أكثر ولا أقل . . .

وكل ما يقوم به الوالدان في الفترة التي تسبق دخول ابنتهما المدرسة اكسابه بعض العادات الخارجية التي تسهل علاقاته بالكبار . فهما يعلمانه النظافة واستعمال الملعقة والشوكة والاجابة بأدب على الاسئلة التي توجه اليه وتحيه من هو أكبر منه وشكر من يؤدي له أية خدمة . . . أما ما تبقى من أمور الحياة فيترك للمعلم والمدرسة . . . وينسى الوالدان أن الطفل



## الطائرة الجديدة العظيمة ذات الضغط المكثف "هرميز"

الطريق الجوية البريطانية تقدم الآن آخر زيادة في أسطولها الحديث فطائرة هيرميز ذات المحركات الأربعة التي توفر الراحة لأربعين راكبا في كراسي مريحة للأضطجاع ، بها تكييف هواء سواء كانت على الأرض أو أثناء الطيران . ويكيف ضغطها للطيران السريع الرفيق قوت الحق .

للاستعلامات ، اتصلوا بمركز جونا الايمان الملاحة للطرق الجوية البريطانية القاهرة شارع قصر النيل ت ١٩٩٠ - ١٩٧٧ - ١٩٩٩ - ١٩٩٩ - ١٩٩٩ - ١٩٩٩ ١٥ ميدان سعد زغلول ت ٢٨٣٧ - ٢٨٨٨ أو جميع وكالات السياحة

B.O.A.C. بطريق الجوية البريطانية تعني لك كل العناية  
BRITISH OVERSEAS AIRWAYS CORPORATION WITH Q.E.A. S.A.A. T.E.A.L.

مرحباً بطريقة  
الغسيل الحديثة!

لوكس يحفظ

الملابس الصوفية

ثلاثة أضعاف عمرها

يستدل من التجارب الحديثة  
أن لوكس يحفظ الملابس  
الصوفية رائعة رقيقة . ويبقى من  
عمرها بخلاف ما يحدث عند  
اتباع طرق الغسيل الغير سليمة  
إذ أن الصابون الخشن أو الرديء  
النوع يجعل ثوبها باهتاً كما أنها  
تبلى قبل الأوان .

إن استعمال لوكس دائماً  
في غسل الملابس الصوفية  
يجعلها كالجديدة .

لوكس ينظف جميع الملابس الرقيقة

إنتاج ليفر

C-LX-5-1325

خاطئة فإن سمع والدته  
تصرخ من رؤية عنكبوت أو  
فأر خاف هو أيضاً منها  
واكتسب تلك الفكرة الخاطئة  
من أن هذين حيوانين في  
الاعتقار منهما كل الخطر .  
وإن رأى والده يحتسى كأساً  
من الخمر قبل الأكل أو أثناءه  
اعتقد أن الخمر جزء لا يتجزأ  
من الطعام وأنه على قدم  
السواة مع الخبز واللحم .  
إن مسئولية الوالدين كبيرة  
وعليهما أن يحرسا كل  
الحرص على تنشئة أولادهما  
تنشئة صالحة منذ الصغر .

أياك والشدة . .

هل من المستحسن أو من  
الأصلح أن نعقد أولادنا  
لدخولهم المدرسة كان نبدأ  
بتعليمهم بعض مبادئ القراءة  
والكتابة في المنزل ؟

ليس لهذا السؤال جواب  
ثابت . إذ أن المسألة موقوفة  
على طبيعة الطفل ومدى  
استعداده فهناك أطفال إذا  
ما رأوا والدهم يقرأ الجريدة  
خفوا اليه وطلبوا منه أن يقرأ  
لهم بعض الشيء . إن على  
الوالد في هذه الحالة أن  
ينتهز الفرصة ليعلم طفله  
الحروف الأبجدية وقراءة  
بعض الكلمات . لقد  
وصل بعض الأطفال إلى تعلم  
القراءة بهذه الطريقة دون أن  
يشعروا في أنهم يتعلمون .

أما الأطفال الذين لا نرى  
فيهم استعداداً مبكراً لتعلم  
القراءة فلا داعي إطلاقاً إلى  
جبرهم على التعلم ولا نشأوا  
يكرهون العلم .

أترك هذه المهمة للمعلمين  
فإن في جعبتهم وسائل  
جديدة وطرقاً تربوية حديثة  
تجعل الطفل يقبل على القراءة  
بمحض إرادته . اكتفى  
بإحاطة فضوله . اشرح له  
بعض ما خفى عليه من أسرار  
الطبيعة . واطركى الباشا  
للمدرسة فإنها كفيلة وقد  
أعدته هذا الأعداد الطيبان  
تقوم بما عجزت عن القيام به

# دلكى نبات شعرك



ان عدد الادوية والوصفات لاعادة انبات الشعر أو لاطالته لا حصر لها ولا عدد. وتنقسم هذه الادوية الى قسمين أو نوعين فالنوع الاول يدعى أصحابه انه ينمي الشعر بعد سقوطه ولسنا فى حاجة الى القول ان هذا الدواء لا فائدة من ورائه وانه حذر للضحك على ذقون السذج . أما النوع الاخر فهو مفيد فعلا لانه يقوى بصيالات الشعر ويعمل بقدر الامكان على عدم سقوطه بكثرة

والواقع اننا لو تركنا جانبنا بعض امراض جلدة الرأس التي تتطلب علاجاً على أيدي اخصائيين ، نرى انه لا يوجد الا طريقة واحدة لتقوية انبات الشعر الا وهي التدليك . ويؤثر التدليك على جلدة الرأس بطريقتين : أولاً - بتنشيط الدورة الدموية فى أوعية الرأس التي تكثر خلال جلدة الرأس فعندما تكون الدورة الدموية نشطة فاننا نكفل لجذور الشعر غذاء كاملاً وسريعاً . ثانياً - عندها نخلص جلدة الرأس من الخلايا

◆ دلكى بقوة ولا تخشى الالم فانه كلما ازداد الملك كلما استفدت من التدليك . وفى آخر الجلسة يجب أن تكون جلدة رأسك حمراء وشديدة الحساسية . ◆ دلكى طويلاً واقرصى جلدة رأسك مائة مرة على الأقل مع توزيع القرصات على الرأس كله

◆ الافضل ان تدلكى على الناشف فان الغدد الموجودة تحت جلدة الرأس كفيلاً بالقيام مقام أى جسم دهنى آخر بما تفرزه من دسم . ◆ وان كانت جلدة رأسك من النوع الدهنى فمن الاصح أن ترشيها بمسحوق الكبريت ليشرّب الدهن الزائد .

◆ دلكى شعرك يوميا . ولا تنسى ان العلاج يجب أن يستمر مدة طويلة ان أردت أن تحصلى على أحسن النتائج

الدهنية التي تضر بنمو الشعر وعندما تلتصق جلدة الرأس بالجمجمة فان غذاء الجذور يقل ويضعف ويفقد الجلد حيويته فيذبل الشعر وينطفيء . أما اذا لم يلتصق جلد الرأس بالجمجمة أصبح من السهل تغذيته وتهيات الظروف كلها لنمو الشعر نمواً كاملاً صحيحاً .

فى استطاعتك ياسيدتى أن تقومى بتدليك شعرك . ويكفى أن تعرفى ما يرجى من وراء هذا التدليك . ألا وهو عدم التصاق جلدة الرأس وتنشيط الدورة الدموية . ان النصائح التي نقدمها إليك فيما يلي ستسمح لك بالقيام بهذه العملية فى أحسن الظروف

◆ دلكى بأطراف أصابعك مع القرص قرصاً خفيفاً ومتلاحقاً ورفع الجلد قليلاً ويجب عندئذ أن تشعرى بأن جلد الرأس يتحرك وينزل على الجمجمة .

كريم جرديد ... فريد للرائحة  
يوقف بأمان ... عروق تحت الأبط

- ١ - لا يسبب تهيجات المدبسين أو تهيجات الرمضان . لا يضر الجلد
- ٢ - لا يتطلب الانتظار حتى يجف . يمكن استعماله بعد الحلاقة مباشرة
- ٣ - يمنع رائحة تحت الأبط ويساعد على وقف العرق بأمان
- ٤ - نقي البعوض فان سم السم قد ينشيط كريم لا يفسد
- ٥ - شمس معتددة دون لفعل بأن "أريد" لا يضر البنية المدبسين

استعمله بانتظام



أريد جرديد الآن على  
كريم جرديد



لا يتبخر أو  
يجف في دوائه

أريد  
ARRID



# العالم يسير

حادث جديد ...

استقبل المجتمع المصري هذا العام لأول مرة مهندستين مصريتين من خريجات كلية الهندسة بجامعة فؤاد الاول. وكانت كلية الهندسة هي آخر كلية عملية استطاعت الفتاة المصرية أن تنفذ إليها بعد كفاح شاق ويومها راحت الرجعية تسخر من هذا الوضع وتؤكد أن الفتيات لن تستطعا مواصلة الدراسة في هذه الكلية ...

ومرت السنون ونجحت الفتيات وخرجتا بعزيمة وأمل الى ميدان العمل المهندسين الرجال في سبيل خلق مصر الصناعية

وتقول الرائدتان الجديدتان ( راعوث تادرس وأمنية المغنى ) : اننا نتوقع معاكسات رجعية من نوع جديد لمنعنا من العمل وتادية رسالتنا ولكننا واثقتان من التغلب عليها كما تغلبنا في الماضي ...

والمعروف ان جميع كليات الجامعة الآن مفتوحة أمام الفتاة المصرية اللهم الا كلية دار العلوم

اذا عرف السبب ...

وفي نفس الوقت الذي تسجل فيه الفتاة المصرية الجديدة هذا النصر تطلع علينا لجنة هيئة الامم المتحدة لشئون المرأة بتقرير جاء فيه ان المرأة لازالت محرومة في حوالي عشرين دولة من حقها الطبيعي في المساواة بالرجل ...

وقد علق على هذا التقرير أحد الخبراء الاقتصاديين العالميين بقوله : ان هذا الجرمان الذي لا موجب له هو من الانساب الرئيسية

لتقلل النظام الاقتصادي في بعض البلاد وعدم استطاعته أن يكفل لجميع المواطنين حياة سعيدة وذلك لان هذه البلاد تعيش بجهود الرجال وحدهم . وهذه الجهود هي نصف طاقة النشاط العام فقط وأما النصف الآخر فهو معطل حبس بدوى ان المرأة مكانها البيت فقط .. وهذا خطأ كبير .

ان مكان المرأة الحقيقي هو البيت والمصنع والعقل والمدرسة والمستشفى والمجتمع كله ...

وبعد فان الذي لا يختلف فيه اثنان ان نظام مصر الاقتصادي لا يستطيع أن يضمن في الوقت الحاضر لكل مواطن عيشا سعيدا ...

كفاح امرأة في الثمانين

وجاء من الهند نبأ كفاح لامرأة عظيمة هي السيدة وليات ين الدر شقيقة المهاتما غاندى . وتلخص قصة كفاح هذه السيدة التي تخطت سن الثمانين أن حكومة ولاية ساو راشنار كانت قد أصدرت قرارا برفع قيمة مصاريف المدارس في الولاية فثار الاهالى وقامت مظاهرات صاخبة تصادم فيها الشعب مع البوليس ونش عن ذلك حوادث دموية رهيبة . ووقفت السيدة وليات في صف الشعب وصرحت بأن قرار الحكومة اجراء غشير ديمقراطى لانه يحرم ابناء الفقراء من حقهم في النور والعلم وأعلنت الصيام حتى الموت - على طريقة غاندى - اذا لم ترجع الحكومة عن قرارها .

وفلا لم يمض أكثر من ساعات حتى ( بلغت ) الحكومة قرارها غير الديمقراطي وخفضت المصاريف الى ما كانت عليه . وسارت المظاهرات صاخبة في شوارع الولاية تهتف للمرأة العظيمة التي نصرت الشعب .

أشهر الصيف  
تعمل في طياتها  
سكبات شخصية  
للبيات !

اختارى «كاميليا» تلك الايام الكثيرة،  
فتريحك وتخفف عنك . ان فوط «كاميليا»  
مدة ناعمة لتظل ناعمة دون أن تسخن  
ولتلك اعظم قدم من الامتناس وبذلك  
توفر وقاية كاملة .

**كاميليا**  
لصحة البيات  
Camelia  
قام يصنعه في انجلترا:  
ST. ANDREW MILLS Co. LONDON

فاليستير



**Valisère**  
لا يغيرى فاخترة  
+ للسيدة العصرية

كريم هديد عجيب للجلد

انه علاج تجميلى ودواء للجلد فى  
آن واحد ذلك هو « زمبوك »  
الكريم الطبي الابيض الغالى من  
الشحم ، يحفظ الجلد ناعما ،  
لذا ، فانتا ، يخلص من الاكزيما  
وفيرها من الامراض الجلدية ،  
ينقى ويشفى الجروح ، الحروق  
قراع الرأس ، الجروح التسممة  
... الخ كما يخفف الاحتقان وتعب  
القدم المتورمة



**Zam-Buk**  
زمبوك  
كريم طبي خال من الشحم  
للازال في مقدورك الوصول عالى زهورك المبهلة الرمح العظمى العظيم



# بريد بنت النيل



الآنسة س.س. بيروت :  
ابغى بقصصك البنا وسوف  
نشر اللاحق منها ونصلح ما يكن  
اصلاحه ، واهم شرط لنا الا نتجاوز  
القصة الافكار الصالحة والتعديرات  
اللائقة

الحاترة ي.ح. جازدن ستي :  
اجتهدى في الاسابيع القليلة ان  
تهذبى من طباعه ، اما شكله وملايسه  
فمسالة يمكن علاجها لانه الان من  
غير زوجة فلما يدخل بيت الزوجية  
سوف يناله تحسين ملحوظ بهمنك ،  
فاذا لم تستطعى تحسين طباعه  
صارحى والسلك بشمورك في شيء  
من الادب وسوف يكون الى جانبك  
من غير شك

السرد...  
في الصحة الجيدة  
هو انتظام حركة الامعاء



من طرف اخدى قارئات بنت النيل:  
لا ننصح باى دواء يتصل بعلاج  
الاعصاب وشروط الدمن والعصبية  
الملحوظة ، وانما ننصح بعرض  
نفسك على طبيب باطنى وهسو  
يوجهك الى طبيب نفسانى او طبيب.  
اعصاب اذا لم تكن حالتك نتيجة  
مرض داخلى لا تعرفينه

١. وليم الكشاة :  
ليس من الضروري ليس الجوانتى  
في الخروج دائما فان ليسه له  
اوقات معينة كما تعلمين ويحسن  
عند السلام على الناس خلق قفاق  
اليد اليمنى ، اما سمارك فأتقن ان  
ملاحه الكشيرات في سماركهن ،  
وسمار المصافى ينتهى بعد العودة  
من العلاج باسابيع ، واذا اردت  
انواع الكريم التى تفيد بشرتك  
فراجعى الاعداد الماضية سن  
بنت النيل

ل. سليمان مصر :  
للاج سقوط المشعر تراخى  
اعداد بنت النيل السابقة فغيبنا  
تفاصيل وافية عن هذا الموضوع  
اما التحدث بطلاقة في اللغة  
الفرنسية فمسالة تحتاج الى مران ،  
فصادتي واحدة تجيدها او ادخل  
مدرسة فرنسية واقرئى صحف  
فرنسية بصوت عال ، اما الصداق  
فلا حيلة لنا فيه وننصح بعلاجه  
بعرض نفسك على طبيب اخصائى

قارئة بالاسكندرية :  
ان علاج ما عندك لا يستكتب في  
الصحف ، ومن الخطر الاخذ  
بنظرية العلاج عن طريق البريد  
فاعرضى نفسك على طبيب نساء  
في الاسكندرية لذلك اسلم طريق

ف.ع. شبرا مصر :  
ان طريقك في ازالة الشعر هي  
التي تسبب ظهور الحبوب الحمراء  
وهناك انواع من البودرة الخاصة  
بازالة الشعر في الصيدليات ، وان  
كنا لحسانية جلدك ننصح باخذ  
راى طبيب مختص

حاترة من بغداد :  
السباحة خير علاج للحالتين  
اللتين تشكين منهما ، جربى هذا  
وفيدنى بالنتيجة

آنسة ف.ع. بشبرا :  
لا بد من زيادة وزنك الى ٦٠  
كج حتى يتناسب طولك مع وزنك  
عليك بالشويات وتناول الطعام في  
الوجبات الثلاث بانتظام

سلوى الحاترة :  
اخدرى بابيتى ما تصنعينه ،  
فما اكذب الرجال اذا لانت لهم  
النساء ، ففى خروجك ولا تقابليه  
الا مرة اخرى لذيفة واحدة قولين  
له فيها : اذهب الى اهلي واعلم  
رغبتك في الزواج متى وفي فبراير  
المقبل - حين يجوز له الزواج -  
يمكنه ان يتم الخطوبة بالعقد  
الشعرى

الى الآنسة التى بعشت في خطابها  
ورقة بريد برشدى باشا  
بالاسكندرية :  
كل ما تسألين عنه موجود في  
اعداد بنت النيل السابقة فراجعيها  
تكفى نفسك مؤونة السؤال

نبيل عياد شبرا رقم ٤ :  
تخلص منها فاضطرابها دليل  
على وجود امراض فيها ولتقن ان  
الظم المصننى ففيد ، مصحك  
ويحسن شكلك ، وطبيباتى الذى  
ننصح به الدكتور محمود الشاهد  
ميدان سليمان باشا رقم ١

أهنية الشاب :  
ما أجل هوائيك ، ان افضل  
ما ننصح به لتضييع وقتك في  
الاجابة الصيفية هو ما تصنعينه  
الآن ، القراءة في الكتب ، انهما  
باصدقنى غذاء للقلب والروح  
أوع سمعك

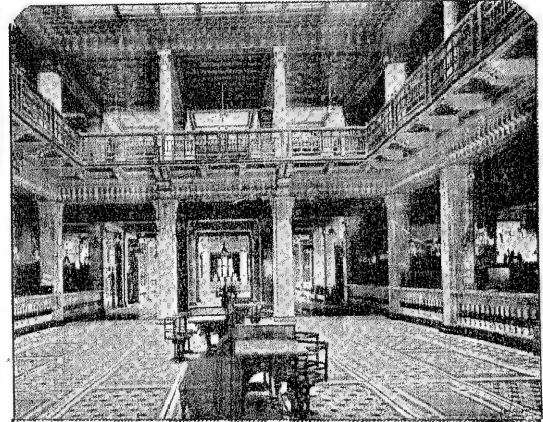
الطبيب الذى ننصح به لعلاج  
لزيك أنك هو الدكتور فطين ، اما  
طولك فليكن بالسباحة وبغض  
الالام الرياضية التى تقتضيها  
حالتك وهي منشورة في اعتقاد  
سابقه من المجلة

٧ محطة رشدى باشا الاسكندرية :  
استمرى على ما وصفه لك  
الدكتور سيف النصر ، وما قد  
انتهى الصيف فقبل الصيف المقبل  
ابغى البنا باستلكت نيك عليها  
بعد درس وبحث دقيقين

الآنسة ن.ع. ف. دكرنس :  
بعشنا باستلكتك الى طبيب  
مختص وانتظرى الاجابة في  
الشهر المقبل  
عليه على الشاب :  
لا نستطيع الاجابة قبل ان  
تفيدنا عن طول والدك

قارئة بمصر الجديدة :  
لاشك ان للحالة النفسية دخلا  
في ذلك ولكن اذا راجعت اعداد  
بنت النيل تجدى علاجا واوصافا  
مختلفة لتحسين شعرك ، وما  
اصابه في اعتقادنا شيء طارئة  
يرول بزوال الاسباب مع بعض  
مجهودات يمكن عملها بالرجوع  
الى بنت النيل في اعدادها الماضية  
لنما صانع حنا الله

ستنين لك في العذد المخصوص  
الذى يصدر في نوفمبر المقبل  
ان شاء الله كيفية عمل الجوانتى  
الخاص بالسيدات  
قارئة بمعهد التربية البدنية  
لقد حاولنا قراءة خطاباتك فجزونا  
لسوء حظه ، هل لك ان تكتبيه  
بشكل واضح حتى نستطيع فك  
رموزه



بنك مصر  
البناء الذى رفعت العزة المصرية  
وعامتها في الاستقلال الاقتصادى  
مؤسس شركاتها القومية  
متمشى الصناعات الكبرى  
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية  
قزوعه بعوام المديريات ومدنها الكبرى  
وكلاؤه ومراسلوه في كل بلاد الخارج

بروكلاكس  
يزيل الأمساك  
في ليلة واحدة

الشيكولاتة اللينة اللذيذة



صباح الخير يا عتي  
النهار ده استحييت  
بنابلسي أسعد  
ودهره مرطب الجسم  
جداً وأذا شعرت  
وتفرقي، ان نمته  
مستدك للفياحه  
وسمه لم يرتفع عن  
المرح في لطفه نصف ظل  
بالرغم من ان سمر  
زيت الزيتون ارتفع  
١٠٠ %

نابلسي أسعد

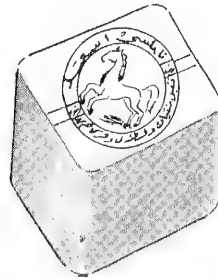
أفضل أنواع الصابون

انتاج مصنع روض الفرج

للاصحاب، كركور منفيان وسليم قطندي وشركاهم

٣١٩٨٦

٤٤٨٠٥



الجواب على سؤالك الاول موجود في اعداد بنت النيل التي شرحت لك اكثر من مرة في باب الالعاب الرياضية كيف تربلين شحم البطن والساقين . اما السؤال الثاني فلا بد من عرض نفسك على طبيب من أطباء الجلد لتشخيص حالتك بالوضع الذي يراه ، فان مثل هذه الحالة لا تعالج بالكتابة والسؤال الثالث الرد عليه في اعداد بنت النيل الماضية فاذا لم تفدك اشرحى حالتك مرة أخرى ، اما السؤال الاخير فامره يسير ، عليك بالنشويات والدهنيات لزيادة وزنك اما شعرك والاحتفاظ به فقد شرح لنا ذلك الدكتور سيف النصر فارجمي الى اعداد بنت النيل

أنسة ا.ع.ع - بحيرة

بالنسبة ان حالتك لا تعالج الا بواسطة طبيب اخصائي لأمراض النساء فياليتك في القاهرة لكننا اوصينا بك طبيب بنت النيل الاخصائي الدكتور نورالدين طواف فاذهبي الى زميل له في بلدك ، فاذا لم تكن هناك نتيجة فاكثبي لنا مع ورقة بريد فئة قرش صاغ نرد عليك برأى طبيبنا ردا خاصا قارئة بمعهد التربية البدنية

طالبة بالاسم

اخبرينا أنت عما تريد ان نعمله لك حتى يمكننا خدمتك في الحدود التي ترسمينها

فوزية ج.ح. ١٠ يشر

راجعي مقالات الدكتور سيف النصر التي كتبها في مجلة بنت النيل ، فانه ليس من العدل ان تكتب كل شهر طريقة المحافظة على الشعر .

قدرة عبد الفتاح الشهادي

علاجك عند طبيب امراض نساء فاذا عولجت من هذه الناحية علاجا صحيحا كانت النتيجة مؤكدة بالنسبة للقضاء على جميع الشكاوى الاخرى

شلبية بنت حمزين

بقية المنشور ص ٧

حق في زاجة أو حق في تغذية صحية تعميها على العمل الشاق أو حق في أن تعامل من زوجها معاملة انسانية ولكن كان لها الحق دائما في أن تبكي حظها بصمت يائس في ظلام الليل البهيم

\*\*\*

وهكذا عاشت شلبية

اليائسة التي راحت تحرك شفاهن بلا وعي أنهن يبكين شلبية ... شلبية نفسها كإنسانة كانت تعيش بينهن كن يبكين من أعماقهن الباطنة مصيرها الحزن الذي هو نفس المصير الذي ينتظرهن جميعا .

آلات تعمل وتكد وتهلك وليس لها من حقوق الا أن تعمل وتكد وتهلك ... تبكي حظها بصمت يائس في ظلام الليل البهيم .

الطينة التي كثيرا ما ارتوت بعرق كفاحها ورأيت يومها القرويين كلهم يبكونها .

الرجال يكونون أمهر صناعة للطاير عرفها عالمهم الضيق الصغير . ومحمدين يبكي الآلة التي كانت تبض له ذهباً .

وأما القرويات فقد كان يكاوهن أعمق من ذلك كله . وكنت أحس من الحرقة التي انتابتهن والارتعاشات

حياتها وهي تضم بين جنباتها الموت الذي يتربقب الفرصة ليحطمها . . . وجاءت الفرصة وسقطت شلبية . . .

وقال طبيب المركز الذي جاء مسرعا بعد اثنتي عشرة ساعة من موتها انها توفيت بالسل نتيجة الازهاق المستمر وسوء التغذية . . .

وخرجت القرية كلها وزاء شلبية توسدها الأرض

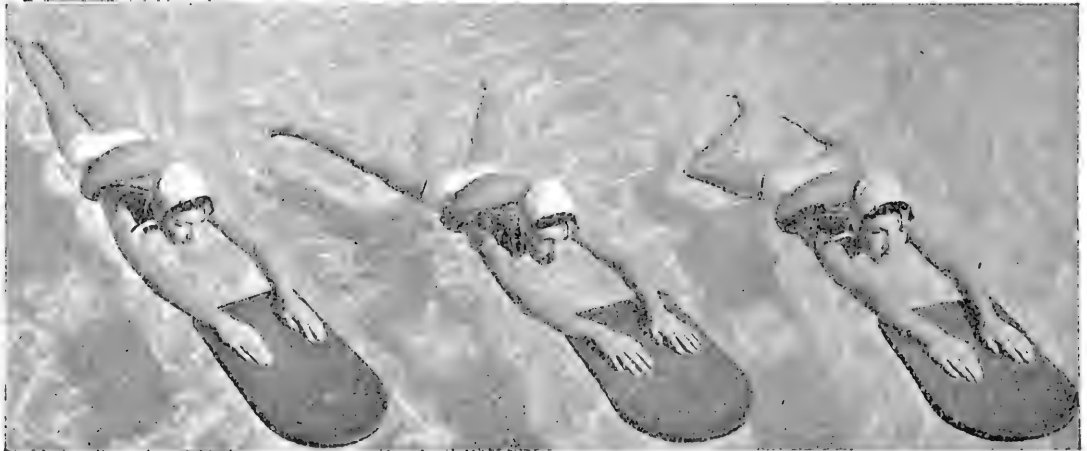
١ - ان ماء البحر - نظرا  
لكنافته يحصل جسمك  
بسهولة وهذا يسهل لك  
مشكلة الطفو على سطحه  
٢ - ان أية حركة تدفعك  
في البحر الى الامام وليس  
من الضروري اذن ان تنظمي  
حركاتك اثناء طفوك  
٣ - نظرا لطفو جسمك  
فوق سطح ماء البحر فان  
وجهك يكون دائما خارج الماء  
وبذلك تتنفسين بسهولة  
ولكن حاذري فان الماء  
العذب لاختلاف كثافته عن  
ماء البحر يفقدك سهولة  
الطفو التي تجدينها في البحر  
وبذلك يفوق جسمك في  
الماء وتشعرين بانك موشكة  
على الغرق .

اذن يجب عليك ان تتعلمي  
كيف تتنفسين اثناء العوم  
وان تستردي ثقتك بنفسك  
بتنظيم حركاتك على يدي  
مدرّب يعيد القاء دروس  
العوم عليك في بعض جلسات  
عندئذ فقط تستطيعين اللهو  
في ماء الحمام العذب كما  
تشتائين دون خوف أو وجل



## جسمك بين الماء والمار...

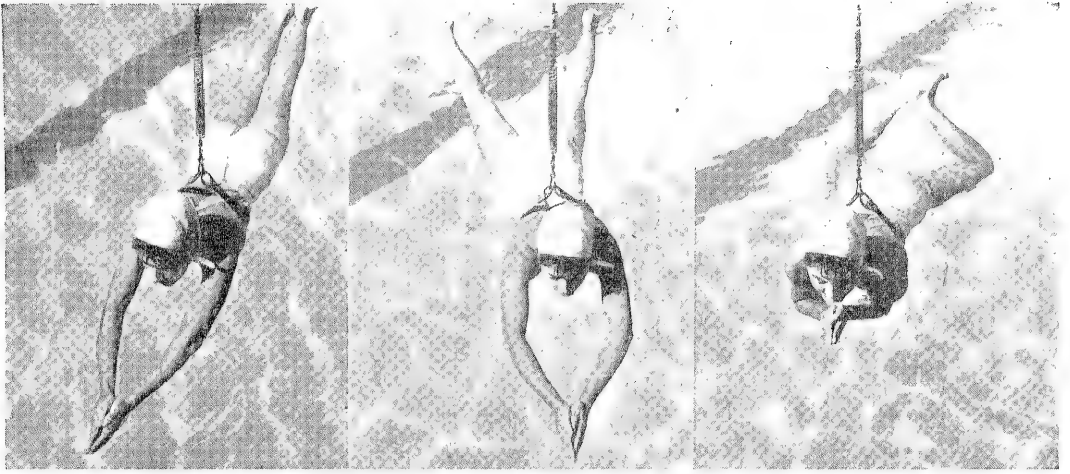
في هذا العرض الذي نسجله بالصور نبين لك الفرق بين الماء الحلو والماء المالح  
ونعدد افضال كل من المائين ، ثم نشير عليك بتعليمات الاخصائيين في تناول  
حمامك ، ومراعاة جسمك وتنفسك اثناءه واليك التفاصيل ...



بواسطة المسطح الخشبي سنعيد معك تهذيب حركة الساقين اثناء العوم . وهي تؤدي في حركات ثلاث :

١ - الثني ٢ - الفتح ٣ - الضم

استلقي على بطنك فوق سطح الماء وافتحي ساقيك وضعي يديك على المسطح الخشبي مع فرد الذراعين تماما وأبقاء  
الرأس خارج الماء . تنفسي طويلا ثم اثني الساقين مع العناية بإبعاد الركبتين وتلامس الكعبين دون الامشاط كما في  
الصورة ( ١ ) . افتحي الساقين بقدر المستطاع كما في الصورة ( ٢ ) . ضمي الساقين كما في الصورة ( ٣ ) .



وهذه هي الحركات في الساقين والذراعين موحدة منسجمة معا .

- ١ - اثني الساقين كما تعلمت مع الاحتفاظ بيديك متلاصقتين ورأسك مرفوعا وفمك خارج الماء .
- ٢ - افتح ساقيك ومدى ذراعيك مدا تاما الى الامام مع الاحتفاظ بتلامس اليدين وابقاء رأسك مرفوعا فوق الماء .
- ٣ - ضمي ساقيك وارجعي منكبيك الى جنبك ثم اثبتى لحظة في وضع الاستراحة : فتح الساقين ، مد الذراعين ، التنفس ، ثم اعيدى التمرين كله من جديد

وهذه ملاحظات يجب أن تعمل بها بدقة وان تراعى تنفيذها تماما

ستكونين جميلة  
مساءً  
ونهاراً

بنضد

ريميل

ريميل

ان

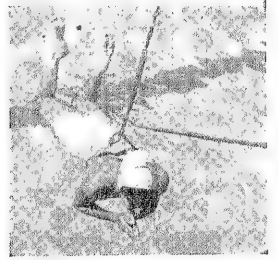
راى

الماء الجديد

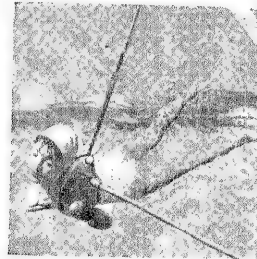
للمساء والنهار

Rimmel

- ١ - لا تخرجي قدميك من الماء وهذا سيحدث حتما اذا لم تضمي الكعبين



- ٢ - لا ترفعى رأسك أكثر من اللازم ولا تقوسى ظهرك لان هذا يخرج صدرك من الماء وهو عيب دارج



- ٣ - لا تبعدى الذراعين عن الجسم . احتفظي بمنكبيك متلاصقتين لجسمك



نفس جيمس موط مشكلة ،  
لأن ضميره تحرك . كان  
جيمس موط يعتقد أن الرقيق  
يجب أن يمحي من الوجود ،  
ولم يكن هو الوحيد الذي  
يفكر في ذلك الامر ، دائما  
كانت أميركا كلها تفكر وقد  
انقسم الناس فريقين ، مما  
دعا إلى نشوب الحرب بين  
ولايات الشمال وولايات  
الجنوب لتتخذ هذه المسألة  
وعدم التوفيق في حلها حلا  
مرضيا وترك موط تجارة  
القطن لانه لم يكن ليرضى  
باستعباد الرقيق . وتاجر  
في الصوف ونجح ونجحا  
كبيرا .

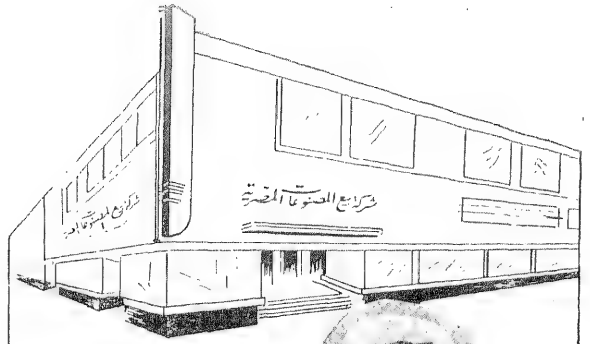
نشأت في فيلادلفيا حوالي  
سنة ١٨٣٠ جمعية غرضها  
الدعوة إلى محو الرقيق ولما  
عقد مؤتمرها العام لم يحضره  
سوى ٦٠ شخصا فقط ، لأن  
الداعين لم يكونوا معروفين  
من الجمهور . ان في أميركا  
عددا كبيرا من السكان  
يريدون محو الرقيق ولكن  
قليلا جدا منهم من واثته  
الشجاعة ليحاضر برأيه  
صراحة . واشتركت لوكر يشيا  
موط وزوجها في نشاط هذه  
الجمعية حتى أصبحت من  
الاعضاء البارزين الذين  
يتحملون مسئولياتها .  
واستمرت الجمعية في  
نشاطها تحت رئاسة  
لوكر يشيا موط مدة ٣٦  
سنة إلى ما بعد إعلان الحرب  
الاهلية التي حررت جميع  
العبيد .

ومما عاق نشاط آل موط  
ان حركة تحرير العبيد لم  
تكن سهلة قط ، ولأن السكان  
كانوا يخشون منها . كان  
أهل الولايات الجنوبية  
يقولون : ( ان هؤلاء الذين  
يدعون إلى تحرير العبيد  
يريدون أن يسيطر العبيد  
على أسبادهم ) : أما أهل  
الشمال فكانوا يقولون :  
( ان الذين يدعون إلى تحرير  
العبيد سيهدمون مبادئ  
تجارتنا ويعطمون في نهاية

## صديقة العبيد بقية المنشور من ٩

المستتر كبوفن ، والد  
لوكر يشيا ، يمتلك مصنعا  
لصناعة المسامير يقع في  
بلدة صغيرة حيث تقع اليوم  
مدينة فينكسفيل ، فاستخدم  
عنده جيمس موط ، وتزوج  
المجان بعد أشهر قصيرة .  
وكان عمر لوكر يشيا اذ ذاك  
الثامنة عشرة . أما جيمس  
فكان عمره ٢٣ عاما . ولكن  
الحياة لم تكن دائما على  
مايرام ، اذ بدأت المضايقات  
المالية والمصاعب تتوالى على  
المصنع ، فضاع رأس المال  
وأغلق المصنع أبوابه . وظل  
جيمس موط وزوجته  
لوكر يشيا يكافحان الفقر  
كفاحا مريرا لمدة سبع  
سنوات طويلة . واضطرت  
الزوجة إلى الاحتراف لتدريس  
وبعد مرور زمن طويل حصل  
جيمس على وظيفة مدير في  
محل تجاري واستطاع بذلك  
أن يتيح حياة موفورة لزوجته  
ولطفليه الصغيرين .

وكانت لوكر يشيا ، في  
أثناء السنوات العجاف ، قد  
عكفت على دراسة الموضوعات  
الدينية والتبحر فيها .  
واستطاعت بتقديم الايام . ان  
تشترك في اجتماعات  
الكويكر التي تعقد في  
الشارع الثاني عشر . ويبدو  
أن جمهور المستمعين قد  
أخذ بلاغتها ورسالة  
عباراتها وتسلسل منطقها ،  
فكانوا يعجبون بكل ما تقول  
وما ترى . وكما كان زوجها  
فخورا بها ونجاحها وصارت  
لوكر يشيا فيما بعد الخطيبة  
الدائمة في اجتماعات  
الكويكر . وفي هذه البسة  
نفسها ، دخل جيمس موط  
بورصة عقود الاقطن واستمر  
هناك ثمانين سنة . سنوات كسبا  
خلالها شروة ضخمة . ولكن  
الحال لم تكن دائما على مايرام  
لأن القطن كان يزرعه ويجنيه  
العبيد المستخرون فنشأت في



دعوا الصيف  
بأفريتكم  
الأقنسة والأزياء

زوروا

مؤسسة بنك مصر الكبرى  
شركة بيع المصنوعات المصرية

وزوروا بالقاهرة جميع عواصم  
سنة القطن الكبرى

تعرض بناسه قربانها ، فصل الصيف  
بأفريتكم

تشكيلان رائعة من أمث الخيامات  
وأرفع الاذواق

مؤسسة بنك مصر الكبرى  
شركة بيع المصنوعات المصرية

المركز الرئيسي : شارع فراد الاول رقم ٢ بالقاهرة  
وزوروا جميع مدن القطن المصري

١٥٨



أرحل ٠٠) ومات بعد ذلك وهكذا انتهت قصة لوكريشيا موط التي أتاحت لشعب أميركا الملون حياة كريمة حرة وجعلت من أفرادها مواطنين صالحين لخدمة بلادهم .

الغرباء يوقفونها في الطريق العام ليصافحوها وليبادلوها التحية .  
ولما بلغت سن السابعة والشمانين وهنت قواها ولم تعد تقوى على العيش فقالت يوما : ( لقد آن الاوان لي

بالحديد الى فيلادلفيا للمحاكمة . فأرسلت لوكريشيا موط زوج ابنتها وهو محامى ليدافع عنه . ومن الطريف الذى حدث فى جلسة المحاكمة ان محامى الخصم ، أى محامى مالك العبد ، قال لهيئة المحكمة :

دعوا المسن موط تحرك كرسيتها فلا تنظر الى هيئة المحلفين ، ان نظرتها القوية ووجهها كليل يجعل المحلفين يحكمون لصالح العبد ، وقد كان واطلق سراح العبد . وتصف لوكريشيا موط هذا القول بأنه أعظم مدح سمعته فى حياتها .

لقد نشبت الحرب بين ولايات الشمال وبين ولايات الجنوب وسببها المباشر هو تحرير العبد . ولما كانت لوكريشيا من طائفة الكويكر ، فقد أبت استخدام العنف كوسيلة . ولكنها عدلت عن رأيها بعدما أذاعت الحكومة الاميركية بيانها الى العبد لكي يدافعوا عن أرض الوطن . فرأت لوكريشيا فى اشتراكهم خطوة ايجابية لجعل العبد يشعرون بأنهم مواطنون صالحون ، ومن ثم يستحقون المساواة بجميع المواطنين . فأنشأت معسكرا لتدريبهم بالقرب من ( رود سايد ) . وانتهت الحرب بعد كفاح أربع سنوات قاسية انتصر فيها الشمال على الجنوب . وتم تحرير العبد فأصبحت الجمعيات التي انشئت لتحريرهم غير ذات صفة أو موضوع فحلت . وبعد ذلك بسنوات توفي جيمس موط وعاشت لوكريشيا بعده باثني عشرة سنة بذلت فيها من ذات نفسها . ومن قوتها لمساعدة الآخرين . وأعجب الناس بها إعجابا لا نظير له لانهم لم ينسوا شجاعته فى الدفاع عن حقوق الغير عندما كانت وحيدة مع نفر قليل من الدعاة . وكانما زالت الكراهية من القلوب وأصبح

الامر الوحدة بين الولايات كلها ) .  
وقد وجد آل موط من المضايقات ما لا يستطيع تصويره ، حتى ان قاعات المحاضرات لم تكن تقبلهم ولكن هذا التصرف لم يثبط من همة أحد ، وانما على العكس دعاهم الى جمع التبرعات وأنشاء دار كبيرة فى الشارع السادس دعوا (قاعة بنسلفانيا) . وكانت هذه الدار مكونة من ثلاثة أدوار وبها قاعة تعتين الأوسع القاعات وأجملها فى المدينة كلها . كما عمدوا الى اصدار جريدة تدعو الى تحرير العبد وتولى ادارتها جون جرينليف ويتير ، واسم الجريدة ( بنسلفانيا فريمن ) ولكن هذه الخطوات الجريئة قد أثارت عددا كبيرا من الرعاى الذين عمدوا الى التجمهر كل ليلة عند باب القاعة يهتفون بالهتافات المادية ويهددون بذلك كل شئ أمامهم . وفى يوم من الايام تجمع عدد غفير من هؤلاء الرعاى ومكثوا يضربون القاعة بالحجارة وسرعان ما التهمت النيران القاعة وأنت على كل ما فيها ولم يتعرض لهم أحد لان من مبادئ الكويكر ألا يعمدوا الى استخدام العنف أو القتال . ونجا آل موط وانتقلا الى منزل مجاور . ولكن هذه المضايقات لم تمنع دعاة التحرر من بث دعوتهم ولا من الكفاح من أجل الحرية ، ولا سيما بعد أن رأوا بأنهم ان الرقيق هو أساس كل المشاكل التي تعانيها أميركا . وعلموا ان الوقت جد مناسب لاجداث حركة تحريرية واسعة النطاق ونشطت فى ذلك الوقت حركة الهجرة من الجنوب الى الشمال وهرب عدد كبير من العبد نحو الولايات الشمالية وفى يوم من الايام ضبط أحد العبد أثناء هربه بالقرب من هارسبورج ونقل مكبرا

© Coca-Cola



## عمل آلاف العمال المصريين!

إن مصنع تعبئة الكوكاكولا بمدينة نيك يستخدم مئات العمال والفنيين والموزعين . ومضاف إلى هؤلاء آلاف غيرهم يعملون فى شركات ومصانع تنتج المواد اللازمة لصنع وتوزيع الكوكولا اللذيذة وعلى ذلك آلاف من العمال المصريين يساهمون فى تقديم الشرب الذى يحكمه " اللحنطة المنعشة ... " - كوكا كولا المثلى



المحبون المحملون  
صانع نعيم لوط كولا "سيكو"

الشركة المصرية

سنة ١٩٤٦

## جنة على بحر الظلمات

بقية المنشور ص ٣٥

ارغامهم على الاستماع الى هذه الموسيقى التي يامر بها ، وعلى مشاهدته وهو يتخلع ، ويتثنى في تخنث بغض كربه ، حتى اذا انتهت هذه الموسيقى المسفة وانتهى هو من رقصه وانتهت معه صاحبته ، رفع غفيرة يطلب لونا آخر من هذه الموسيقى وسرعان ما يخضع العازفون وتخضع معهم ادارة الملهى . جنى اذا أحس الفتى الشرف المدلل بالتعب فانه لا يرى بأسا من أن يدع الموسيقى

تعرف ما تشاء ، وهناتندافع نحوه الاصوات داعية وتمتد اليه الايدى مبسطة مرجية . . . تعالى هنا يا هيم . . . تفضل هنا يا بهومة بيه . . . لا لا هنا ابراهيم بيه . . . بل عندنا يا أبو خليل . . . هنا يا شبيرى و .

ويقف الفتى في حيرة بين هذه الدعوات أى دعوة يلجى . . . كلهن حسان . . . جميلات . . . وكلهن مرحات كلهن . . . كل واحدة منهن تبغيه وترجوه وتتشدد وده ما هذا ابراهيم ؟ . . . ما هذا المسخ الذى هبط الملهى الهادىء الجميل قلبه رأسا على عقب ، وأصار هدوده الى هذه الضجة المرعبة الصاخبة

عظمت نانسى فقامت كالمذعورة عن صاحبها واتجهت نحو صاحب الصوت تردد فى سرور : بهومة . . . بهومتى . . . انت هنا . . . انت هنا . . . سارقص معك . . . سنرقص بقوة . . .

أما هو فقد هبط من سماواته العالية وصحا من لداذاته ، وأفاق من سكراته ، وروع بهذا الذى رأى وسمع . . . هذا الفتى الرقيق . . . هذا المسخ . . . هذا الذى حسبه مسلا ، ينتزع منه نانسى بهذه السهولة . . . ؟؟ نانسى نانى هذه التى حسبها حورية وآمن معها أنه فى الجنة . نانسى هذه اليهودية الجميلة الفاجرة تتركه هكذا وتهرع الى هذا المسخ الرقيق لشرائه . . . ؟؟ يا ويحه ! لقد توهم أنه لقي جنة على بحر

الظلمات وهما هى الحقيقة . . . تتكشف له مرة قاسية . . . انها هذه الغادرة . . . هذه الجميلة الساحرة . . . انها كأمها مدام جان ، تبحث عن شىء واحد . . . انهن جميعا لا يبعثن عن غير الذهب . . . وترك الملهى فى سكون حزين ، وسار وحيدا على شاطئ البحر ، وكانت الظلمة رهيبة موحشة ، وأمواج البحر تصطخب وتصطرح ولا صوت فى الدنيا لغير اصطخابها ، ولا لون فى الحياة لغير بياضها الذى يرف فى الظلام ويختفى . . . ووقف حين أعياه السير ووجهه لهذه الامواج . . . وقف ساكنا وب نفسه وبقلبه مثل الذى يهذه الامواج من ثورة واصطخاب وهياج . . . وطال وقوفه . . . وملا سمعه وملا الفضاء المظلم بصوت امرأة تضحك فى سعادة مرعبدة وكان الصوت آتيا من سيارة مرت به سريعا لم تشعر به وكذلك لم يشعر

راكبوها . . . وما عثمت السيارة أن اخفت براكيبيها فى الظلام . . . ومرت ( جنته ) فى بحر الظلمات . . .

ونشر الخمر على الحسان فهزهن وجذهن اليه . . . ؟ ما هذا الشاب العجيب اللاهى السرف فى اللهو والفتون ؟؟ ومن أين له كل هذا الثراء العريض ؟؟ . . . بهذا التساؤل اتجه الى نفسه أول الامر ثم الى الساقى ، وأجابه الساقى بقوله : ألا تعرفه ؟ انه ابراهيم . . . ابراهيم بيه أغنى شباب المصيف . . . انه ابن أم سيد صاحبة معظم مساكن المصيف وتاجرة الخشب الكبيرة وانه وجيدها وهى تغدق عليه وتجب له كل مطالبه مهما عزت . . . وجميع النساء فى المصيف يعرفنه لانه فتى متلاعب غرير لا يرد لواحده منهن طلبا . . . وقطع حديثه مع الساقى اقبال نانسى فسر لمقدمها وصرف الساقى عنه وانصرف اليها وراح يعتب عليها تأخرها ، ثم ما لبث أن انصرف معها الى ألوان شهية من الطعام والشراب والحديث . وكانت نانسى فى هذه الليلة جميلة رائعة فى الشوب الجديد . . . انه لم يرها من قبل على مثل هذه الروعة وذلك الجمال وهذا البهاء والرواء . . .

فى هذه الليلة . . . فى هذه اللحظة بالذات ، اكتملت لذته واكمل سروره وبلغ قمة ما يرجوه من متعة النفس وراحة القلب وهناء البال . . . انها السعادة التى يتحدث عنها ويحلم بها المتفلسفون والمتفقهون . . . لا . . . انها أكثر وأعظم وأرفع . . . وأقبل عليها يلجى رغباتها ولا يرد لها أمرا ولا يخالف لها رغبة . . . وألهته تلك السعادة عن الدنيا وارتفعت به الى علبين فما يكاد يحس بغير ما هو فيه من متاع اللذيد عميق . . .

وفجأة ارتفع صوت مخمور يقول : ابطلوا هذه الموسيقى أوقفوا العزف ، اعزفو الى : ( زينو . . . زينو ) سارقص . . . أنا وحدى وآمر . . . أنا وحدى أرقص . . . وكأنما أفعى

انحما لامعة



أعطها  
لمعاناً  
ممتازاً  
بواسطة

براسو

الساحل الممتاز لتلميع المعادن

١٣

لكى تحتفظ الملابس دائماً ببياضها الناصع ، إستعملى قليلاً من :

زهرة  
كولمان

ف خصاية  
غسل الملابس  
عند شطفها



٣٦

# أزياء للدراجات

بمناسبة ما أذاعته الصحف خلال الشهر الماضي عن الحفلات المصرية العظيمة التي أقيمت في ( دوفيل ) وحيث تشرفت تلك المدينة الفرنسية بتشريف جلالة مولانا الملك ، رأينا أن نعرض لشيء لم تعرض له الصحف اليوم ، ذلك جو عرض الأزياء النسائية الخاصة بالدراجات ... وفرنسا أم لجميع الموضات ، فكل حنظل أو اجتماع أو رياضة لها ملابسها وأناقتها ، وقد اختار الفرنسيون ( دوفيل ) لتكون معرضا رائعا لتلك الأزياء الخاصة بالدراجات ، وحتى الدراجات في فرنسا لها أزياء ، وسوف نرى تلك الأزياء في كل مكان



جاك جريف

وزى الدراجة هذا ألا يشبه الفستان الخاص بيوم قائل ثقيل



باكان

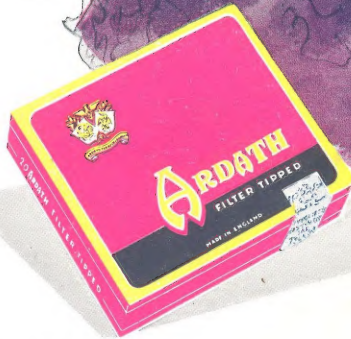
حسناء فرنسية يبدو زيتها الخاص بالدراجات كزى العمال في أوقات الفراغ !

جان دبسيس

ان زى الدراجات هنا يشبهه فى كثير من تفاصيله لباسا أنيقا للبلاج !



# سجارة السيدة اللانقة



## ارداث

بقم فلة

المستوردون: الشركة العربية ش.م.م.  
سنة ١٩٨٤ م